Academia de Formación Gastronómica de Occidente

R.I.F. J-31397748-9

Wok directo

Cocina asiática

Indice general

COCINA TAILANDESA	**PAGINA 3 HASTA LA 81**
COCINA CHINA	**PAGINA 83 HASTA LA 168**
COCINA JAPONESA	**PAGINA 169 HATA LA 190**
COCINA INDIA	**PAGINA 199**

LA COCINA TAILANDESA

La cocina Asiática en general y la tailandesa en particular están de moda. Como la mayoría de las modas no se sabe bien por qué vienen ni por qué se van, o en este caso tal vez sí. Ante las epidemias del mundo desarrollado como son la obesidad y las enfermedades cardiovasculares surge la comida Tailandesa como una de las dietas más saludables y equilibradas del mundo. Diversos estudios han demostrado que las técnicas empleadas en la cocina Tailandesa dan como resultado unos platos con muchas menos calorías que sus homólogos occidentales.

Ingredientes aromáticos que favorecen la salud

Por otra parte, es reconocido que muchas de las hierbas y especias naturales utilizadas en la cocina Tailandesa tienen por sí mismas unas propiedades muy beneficiosas para la salud. Algunos de estos ingredientes son:

Cúrcuma. Las propiedades antiinflamatorias y contra el cáncer de la cúrcuma son ampliamente reconocidas.

Limoncillo. Además de su contenido en vitaminas, sus propiedades ayudan a la digestión y favorecen un mejor ritmo cardiovascular. Tienen efecto dieurético y ayuda a eliminar toxinas.

Galanga. Es una variante del jengibre y como tal comparte muchas de sus propiedades. Esto es, resulta muy efectivo para aliviar los problemas digestivos y otras afecciones de índole gástrico. También se conocen sus efectos antiinflamatorios, aliviando dolores causados por ejemplo por la artritis.

Chiles. Las últimas investigaciones señalan que los chiles y sus derivados pueden ayudar a mantener la salud del sistema cardiovascular y facilitar la producción de insulina por el organismo. También ayudan a combatir el insomnio.

Cilantro. Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

Leche de coco. Tiene un gran poder energético y es un ingrediente principal de la salsa de curry.

Hojas de Lima de Kaffir. Tiene propiedades antioxidantes, al tiempo que ayuda a hacer la digestión

Existen otros muchos ingredientes y hierbas utilizados en la cocina Tailandesa y que tiene beneficiosos efectos sobre la salud. Los Tailandeses utilizan muchas hierbas frescas en estado natural en lugar de extractos o especias secas.

Un sentido del equilibrio

Evidentemente no todo en la cocina Tailandesa son verduras, especias y exquisitas hierbas con pescado. También se utiliza mucho la carne, especialmente el pollo y el cerdo. Pero el poder de la comida Tailandesa reside en el hecho de ser muy equilibrada y combinar todos los ingredientes en su adecuada y justa proporción. Por eso pocos expertos nutricionistas cuestionan que la dieta Tailandesa es una de las más saludables del mundo.

El hábito también hace al monje

Aunque según la OMS el indice de obesidad entre los niños se ha incrementado en los últimos años, basta con pasear por las calles del país para tener la sensación de que en general los Tailandeses mantienen su figura mucho mejor que nosotros los Españoles. Sin duda los ingredientes de la comida Tailandesa y sus modos de elaboración son un factor decisivo pero también sus hábitos a la hora de comer. Los tailandeses comen mucho en la calle y sin horas, comiendo hasta 7 veces al día. Sin embargo, mantienen un bajo peso porque cada una de estas comidas suele ser muy ligera. Por otra parte, gran parte de la población no ha desarrollado un gusto por muchos de los “caprichos” occidentales de entre horas: Chocolatinas, snacks, etc. Aunque desgraciadamente sí por los refrescos con gas y mucho azucar estilo fanta o cocacola. Cuando he intentado compartir

chocolate con amigos Tailandeses apenas han dado medio mordisquito para dejarlo apartado y seguir comiendo de sus comidas.

ALBÓNDIGAS DE CANGREJO

Ingredientes

- 225 g de filetes de cerdo picados finos
- 170 g de cangrejo de lata
- 3 cebolletas picadas finas
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 cucharadita de pasta de curry rojo
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 clara de huevo
- Aceite vegetal, para freír
- Arroz hervido, para acompañar

• Para la salsa

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 chalotes picados
- 1 diente de ajo chafado
- 2 guindillas rojas frescas
- 4 cebolletas picadas
- 3 tomates troceados

Preparación

1. En un cuenco, mezcle la carne y el cangrejo bien escurrido. Eche la cebolla, el ajo, la pasta de curry, la harina y la clara de huevo, y mézclelo todo bien hasta obtener una pasta espesa. Con las manos húmedas, forme albóndigas del tamaño de una nuez.
2. Caliente el aceite en un wok y fría las albóndigas, en tandas, durante 3 o 4 minutos, dándoles la vuelta varias veces, déjelas escurrir sobre papel de cocina y resérvalas calientes.
3. Para hacer la salsa, caliente el aceite en un wok y saltee los chalotes y el ajo 1 o 2 minutos. Agregue las guindillas y la cebolleta y saltéelos 1 o 2 minutos, luego, añada el tomate. Remueva rápidamente y eche la salsa sobre las albóndigas. Sírvalas enseguida acompañadas de arroz.

BROCHETAS DE LIMONCILLO CON POLLO

Ingredientes

- 2 tallos largos de limoncillos
- 2 pechugas grandes de pollo, sin piel ni hueso
- La clara de 1 huevo pequeño
- 1 zanahoria rallada fina
- 1 guindilla roja fresca y pequeña
- 2 cucharadas de cebollino fresco picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de maíz
- Ramitas de cilantro, para adornar
- Rodajas de lima, para servir
- Ensalada verde, para acompañar

Preparación

1. Si los tallos de limoncillo son largos, pártalos por la mitad para obtener 4 más cortos. Corte cada uno por la mitad a lo largo y obtendrá un total de 8 palitos.

2. Corte las pechugas en trozos grandes y póngalos en una pecadora con la clara de huevo. Tritúrelos hasta obtener una pasta fina. Añada la zanahoria, la guindilla, el cebollino y el cilantro y salpimiente al gusto. Tritúrelo unos segundos para obtener una pasta homogénea.

3. Deje que la pasta se enfríe unos 15 minutos en el frigorífico. Divídala en 8 partes iguales y, con las manos, vaya dándole forma alrededor de las brochetas de limoncillo.

4. Unte los pinchitos con aceite y áselos bajo el grill a temperatura media, dándoles la vuelta de vez en cuando, unos 4 o 6 minutos, hasta que estén dorados. También puede asarlos en la barbacoa, a temperatura media.

5. Sirva los brochetas enseguida, adornadas con ramitas de cilantro y rodajas de lima.

CROQUETAS DE PESCADO

Ingredientes

- 450 g de filetes de pescado blanco, sin piel y en dados
- 1 clara de huevo
- 2 hojas de lima kafir partidas en trozos grandes
- 1 cucharada de pasta de curry verde
- 50 g de judías verdes picadas finas
- 1 guindilla roja fresca
- 1 manojito de cilantro picado
- Aceite vegetal, para freír
- 1 guindilla roja fresca, para servir

• Para la salsa

- 115 g de azúcar fino
- 50 ml de vinagre de vino blanco
- 1 zanahoria pequeña en tiras finas
- 1 trozo de pepino despepitado y en tiras finas

Preparación

1. Ponga el pescado, la clara de huevo, las hojas de lima y la pasta de curry en una picadura. Luego pásela a un cuenco, añada las judías, la guindilla y el cilantro y remueva.

2. Con las manos humedecidas, haga con la pasta croquetas de unos 5 cm de diámetro. Colóquelas en una bandeja grande, en una sola capa, y déjelas en el frigorífico 30 minutos.

3. Mientras tanto, prepara la salsa. Ponga el azúcar en uno cazo con 1½ cucharadas de agua y el vinagre. Caliéntelo a fuego lento, removiendo, hasta que el azúcar se haya disuelto. Eche la zanahoria y el pepino. Retire la cazuela del fuego y deje que la salsa se enfríe.

4. Caliente el aceite en una sartén y fría las croquetas por tandas, hasta que estén doradas por ambas lados. Déjelas escurrir sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y resérvelas calientes mientras fríe las demás. Si lo prefiere, recaliente la salsa. Sirva las croquetas de pescado enseguida, con la salsa caliente o fría, decorada con las rodajas de guindilla.

LAKSA DE LANGOSTINOS

Ingredientes

- 400 g de leche de coco
- 300 ml de caldo vegetal
- 50 g de fideos de arroz
- 1 pimiento rojo despepitado y en tiras
- 225 de brotes de bambú de lata
- 1 trozo de jengibre de 5 cm en láminas finas
- 3 cebolletas picadas
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharadita de azúcar de azúcar moreno
- 6 ramitas de albahaca tailandesa
- 12 langostinos cocidos sin pelar.

Preparación

1. Eche la leche de coco y el caldo en una olla y llévelos a ebullición a fuego lento. Añada el resto de los ingredientes excepto los langostinos. Déjelo cocer todo a fuego lento durante 4 o 5 minutos, hasta que los fideos estén hechos.

2. Agregue los langostinos y caliéntelos bien, a fuego lento, durante 4 o 5 minutos. Sirva la sopa en boles calientes repartiendo los langostinos de forma equitativa.

SATAY DE BUEY CON SALSA DE CACAHUATE

Ingredientes
- 500 g de filetes de buey
- 2 dientes de ajo majados
- 1 trocito de jengibre rallado
- 1 cucharada de azúcar moreno
1 De salsa de soja oscura y
1 de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de cilantro molido
1 de cúrcuma ½ de guindilla molida
* **Salsa de cacahuete**
- 300 ml de leche de coco
- 8 cucharadas de crema de cacahuete crujiente
- ½ cebolla pequeña rallada
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
½ cucharadita de guindilla molida
- 1 cucharada de salsa de soja oscura
- Pepino y pimiento rojo troceados, para servir

Preparación

1. Corte la carne en dados de 1 cm póngalos en un cuenco grande. Añada el ajo, el jengibre, el azúcar, la salsa de soja, el zumo de lima, el aceite de sésamo, el cilantro, la cúrcuma y la guindilla. Mézclelo bien para que la carne se impregne de todos los sabores. Déjela macerar en el frigorífico, tapada, un mínimo de 2 horas, o toda la noche.

2. Para preparar la salsa, ponga todos los ingredientes en un cazo y remueva a fuego medio hasta que empiece a hervir. Retírela del fuego y resérvela caliente.

3. Ensarte los dados de carne en brochetas de bambú remojadas. Áselas bajo el grill precalentado durante unos 3 o 5 minutos, dándoles la vuelta varias veces, hasta que estén doradas. También puede asarlas en la barbacoa. Sírvalas con la salsa de cacahuete y los trocitos de pepino y pimiento rojo como guarnición.

SOPA DE VERDURAS Y TALLARINES

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla en rodajas
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 zanahoria grande en juliana
- 1 calabacín en juliana
- 115 g de brécol en ramitos
- 1 litro de caldo de verduras
- 400 ml de leche de coco
- 3-4 cdas de salsa de soja tailandesa
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 50 g de tallarines de arroz
- 115 g de brotes de judías mung o de soja
- 4 cucharadas de cilantro picado

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande y saltee la cebolla y el ajo durante 2 o 3 minutos. Añada la zanahoria, el calabacín y el brécol y saltéelo todo junto 3 o 4 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

2. Vierta el caldo y la leche de coco y llévelo a ebullición. Agregue la salsa de soja, la pasta de curry y los tallarines, y déjelo hervir a fuego lento unos 2 o 3 minutos, hasta que los tallarines se hayan hinchado. Incorpore los brotes y el cilantro, remueva y sirva la sopa bien caliente.

TORTITAS DE MAÍZ

Ingredientes

• Para las tortitas
- 3 cebolletas picadas finas
- 325 g de maíz dulce de lata, escurrido
- 1 Pimiento rojo despepitado y picado fino
- 1 Puñadito de cilantro picado
- 2 dientes de ajo chafados
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de harina de arroz o de maíz
- Aceite vegetal o de cacahuete, para freír
• Para la salsa
- 2 pimientos rojos despepitados y troceados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- 3-4 ramitas de cilantro picadas.

Preparación

1. Mezcle en un cuenco todos los ingredientes para las tortitas. Caliente el aceite en una sartén y fría cucharadas de la pasta, en tandas, hasta que esté dorada, por la parte de abajo. Déles la vuelta a las tortitas con una espátula para freírlas por el otro lado. Retírelas de la sartén, deje que se escurran sobre papel de cocina y resérvelas calientes.
2. Para hacer la salsa, ponga los pimientos en una bandeja para el horno, con la piel hacia arriba, bajo el grill bien caliente, hasta que se chamusquen. Con unas pinzas, métalos en una bolsa de plástico, átela y deje que se entibien.
3. Cuando los pimientos se hayan enfriado lo suficiente como para poder manipularlos, quíteles la piel y trocéelos. coloquelos en un robot de cocina con el tomate, y píquelos hasta obtener un puré fino.
4. Caliente el aceite en una cazuela de base gruesa y rehogue la cebolla junto con la pasta de curry durante unos 3 o 4 minutos. Eche el puré de tomate y cuézalo a fuego no demasiado vivo. Añada el cilantro

y remueva durante 1 minuto. Sirva las tortitas acompañadas con la salsa caliente.

ARROZ CON COCO AL ESTILO ASIÁTICO

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla troceada
- 400 g de arroz
- 1 cda de limoncillo fresco troceado
- 500 ml de leche de coco
- 400 ml de agua
- 6 cdas de copos de coco tostados

Preparación

1- En una cazuela grande, cliente el aceite a fuego bajo, eche la cebolla y sofríala, removiendo frecuentemente, durante 3 minutos. Incorpore el arroz y el limoncillo y sofríalos, removiendo, 2 minutos.

2- Agregue la leche de coco y el agua, llévelo a ebullición. Baje el fuego, tape la cazuela y déjelo hervir lentamente en 20 y 25 minutos, hasta que todo el líquido se haya absorbido. Si el arroz aún no está suficientemente cocido, añada un poco más de agua y cuézalo hasta que esté tierno y todo el líquido se haya consumido.

3- Retire la cazuela del fuego y añada la mitad de los copos de coco. Remueva el arroz con suavidad, esparza por encima el coco restante y sírvalo.

ARROZ CON LECHE Y ESPECIAS

Ingredientes

- 400 ml de leche de coco de lata
- 150 ml de leche
- 50 g de azúcar moreno suave
- 50 g arroz de grano corto
- 2 cucharaditas de pimienta de Jamaica
- 25 g de mantequilla
- 1 cucharaditas de canela molida

Preparación

1- Ponga la leche de coco y la leche en una olla y caliéntelas a fuego lento. Añada el azúcar y remueve hasta que se haya disuelto.

2- Añada el arroz y la pimienta de Jamaica, y lleve gradualmente a ebullición. Deje hervir a fuego lento, removiendo varias veces, entre 40 y 60 minutos, hasta que se espese.

3- Incorpore la mantequilla y, cuando se haya derretido, sirva el arroz con leche enseguida, espolvoreado con canela.

ARROZ CON POLLO, VERDURAS Y CILANTRO

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas rojas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre
- 2 pechugas de pollo sin piel
- 115 g de champiñones en láminas
- 400 ml de leche de coco
- 50 g de guisantes tiernos
- 2 cucharadas de soja
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 350 g de arroz blanco
- 250 g de pak choi en tiras
- 1 puñado de cilantro picado

Preparación

1. Caliente 2 cucharadas de aceite en un wok o sartén grande y saltee la cebolla picada, el ajo y el jengibre durante 1 o 2 minutos.

2. Eche el pollo y los champiñones, saltéelos a fuego vivo hasta que se doren. Agregue la leche de coco, los guisantes y las salsas, y llévelo a ebullición. Cuézalo a fuego lento 5 minutos, hasta que todo esté tierno.

3. Mientras tanto, caliente el aceite restante en un wok y saltee la cebolla en rodajas hasta que esté tierna pero sin dorarse.

4. Incorpore el arroz blanco, el pak choi y el cilantro, y déjelo a fuego lento hasta que las hojas se hayan ablandado y el arroz esté caliente. Mézclelo con la preparación de pollo y sírvalo enseguida.

ARROZ FRITO

Ingredientes

- 500 gramos de filetes de pollo
- cien gramos de lomo de cerdo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 trozo de tocino picado
- 4 dientes de ajo picados muy finos
- 50 gramos de albahaca picada
- 15 gramos de hojas de cilantro
- 1 trozo de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de guindilla roja picada
- medio kilo de arroz jazmín cocido y enfriado
- 1 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharaditas de salsa montaña dorada
- 2 cebolletas picadas

Preparación

Trocear el cerdo y el pollo

- Agregue el aceite en una sartén y cuando esté muy caliente, saltear el tocino, el ajo, el jengibre y la guindilla durante dos minutos.

- Agregar los trozos de cerdo y pollo y saltéelos durante 3 minutos hasta que cambien de color.

- Deshaga el arroz, añádalos a la sartén y mézclelo todo junto; cuando esté bien caliente mezcle las salsas de pescado y montaña dorada junto con la albahaca, la cebolleta y la casi todo el cilantro picado

- Aderece con el resto del cilantro molido y sirva.

PESCADO CON MARISCO AL COCO

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 6 cebolletas troceadas
- 1 trozo de jengibre
- 3 cucharadas de curry rojo
- 400 ml de leche de coco
- 150 ml de caldo de pescado
- 4 hojas de lima kafir
- 1 tallo de limoncillo por la mitad
- 350 g de filetes de pescado blanco
- 225 g de calamares limpios y troceados
- 225 g de langostinos grandes pelados
- 1 cda de salsa de pescado y
-.2 cda de salsa de soja tailandesa
- 4 cucharadas de cebollino chino picado
- Arroz jazmín hervido y cilantro picado, para acompañar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolleta y el jengibre durante 2 minutos, Eche la pasta de curry y saltéelo 1 o 2 minutos más.

2. Incorpore la leche de coco, el caldo de pescado, las hojas de lima y el limoncillo. Llévelo a ebullición, luego, baje el fuego y déjelo hervir durante 1 minuto.

3. Añada el pescado, el calamar y los langostinos, y cuézalos a fuego lento 3 minutos, hasta que estén hechos. Eche la salsa de pescado y la de soja y el cebollino. Sirva el plato enseguida acompañado de arroz jazmín hervido mezclado con cilantro.

PUDÍN TAILANDÉS DE ARROZ

Ingredientes

- 75 g de arroz de grano corto
- 2 cucharadas de azúcar de palma
- 1 vaina de cardamomo partida
- 300 ml de leche de coco
- 150 ml de agua
- 3 huevos
- 200 ml de crema de coco
- 1 ½ cucharaditas de azúcar extrafino
- Virutas de coco endulzadas, para adornar
- Fruta fresca, para acompañar

Preparación

1- Precaliente el horno a 180 ºC. ponga en una cazuela el arroz y el azúcar de palma. En un mortero, maje el cardamomo en incorpórelo a la cazuela. Vierta la leche de coco y el agua

2- Llévelo a ebullición, removiendo para disolver el azúcar, y luego cuézalo a fuego lento, sin taparlo y removiendo de vez en cuando, unos 20 minutos o hasta el arroz esté tierno y haya absorbido casi todo el líquido.

3- Reparte el arroz entre 4 flaneras para e horno. Póngalas en una fuente para asados y llénela con agua hasta la mitad de las flaneras.

4- Bata los huevos con la crema de coco y el azúcar extrafino y vierta la mezcla sobre el arroz. Tape las flaneras con papel de aluminio y hornee los pudines entre 45 y 50 minutos.

5- Desmolde los pudines y adórnelos con virutas de coco. Sírvalos calientes o fríos y acompañados de fruta fresca.

CURRY DE POLLO CON CACAHUETES

Ingredientes

- 1 cda de aceite vegetal
- 2 cebollas rojas en rodajas
- 2 cdas de pasta de curry de penang
- 400 ml de leche de coco
- 150 ml de caldo de pollo
- 4 hojas de lima kafir troceadas
- 1 tallo de limoncillo picado
- 6 muslos de pollo sin piel
- 1 cda de salsa de pescado
- 2 cdas de salsa de soja tailandesa
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 50 g de cacahuetes sin sal
- 175 g de piña en trozos grandes
- 1 trozo de pepino de 15 cm pelado

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla durante 1 minuto. Eche la pasta de curry y saltéelo todos 2 minutos más.

2. Vierta la leche de coco y el caldo. Añada las hojas de lima y el limoncillo. Y déjelo hervir a fuego lento durante 1 minuto. Eche el pollo y llévelo a ebullición a fuego medio. A continuación, baje el fuego y cuézalo unos 10 minutos hasta que el pollo esté tierno.

3. Incorpore la salsa de pescado, la de soja y el azúcar, y prosiga con la cocción a fuego lento 2 minutos. Añada los cacahuetes, la piña y el pepino, y déjelo en el fuego 30 segundos. Sirva el curry en cacahuetes y pepino aparte.

CURRY ROJO TAILANDÉS DE POLLO

Ingredientes
- 6 dientes de ajo picados
- 2 guindilla rojas picadas
- 2 cdas de limoncillo fresco picado
- 1 cdita de ralladura fina de lima
- 1 cda de hojas de lima kafir picadas
- 1 cda de pasta de curry rojo tailandés
- 1 cda de semillas de cilantro
- 1 cda de aceite de guindilla
- 4 pechugas de pollo
- 300 ml de leche de coco
- 300 ml de caldo de pollo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 50 g de maní sin sal pelados
- 3 cebolletas en rodajitas
- 1 pimiento rojo
- 3 berenjenas tailandesas en rodajas
- 2 cdas de albahaca tailandesa fresca
- cilantro fresco, para adornar
- arroz jazmín recién cocido, para servir

Preparación

1- Ponga el ajo, la guindilla, el limoncillo, la ralladura de lima, las hojas de lima kafir, la pasta de curry y las semillas de cilantro en un robot de cocina y tritúrelos hasta obtener una mezcla homogénea

2- Caliente el aceite en un wok precalentado o una sartén grande a fuego vivo y saltee el pollo y la mezcla de ajo 5 minutos. Añada la leche de coco, el caldo y la salsa de soja y llévelo a ebullición. Baje la temperatura y déjelo cocer, removiendo, otros 3 minutos. Incorpore el cacahuete molido y déjelo a fuego lento 20 minutos

3- Añada la cebolleta, el pimiento y la berenjena y cuézalo a fuego lento 10 minutos más, removiendo de vez en cuando. Retírelo del

fuego, añada la albahaca y adórnelo con el cilantro. Sirva el curry enseguida acompañado del arroz jazmín recién cocido.

ENSALADA DE PATO

Ingredientes

- 4 pechugas de pato con la piel
- 1 tallo de limoncillo troceado
- 3 cucharadas de aceite vegetal
2 de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de salsa de pescado
- 1 guindilla verde fresca
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- ½ piña pelada y en rodajas
- 1 trocito de pepino pelado
- 3 tomates en cuartos
- 1 cebolla en rodajas finas
• Para el aliño
- El zumo de 1 limón
- 2 dientes de ajo chafados
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

1. Extienda las pechugas y deje que la piel se seque. Déjelas toda la noche en el frigorífico.
2. Al día siguiente, hágales 5 incisiones en la piel, mezcle en un plato llano el limoncillo, 2 cucharadas de aceite vegetal, el aceite de sésamo, la salsa de pescado, la guindilla y la pasta de curry, y ponga las pechugas. Dales la vuelta para que queden bien recubiertas y para que la carne se impregne del adobo. Déjelas en el frigorífico 2 o 3 horas más
3. Caliente el resto del aceite en una sartén grande y fría el pato, con la piel hacia abajo, a fuego medio, durante 4 minutos, hasta que la piel esté dorada y crujiente, y la carne, un poco más que medio hecha.
4. Dales la vuelta a las pechugas y fríalas hasta que estén doradas por fuera, y por dentro, a su gusto.
5. Mientras tanto, ponga en una fuente la piña, el pepino, el tomate y la cebolla. Mezcle bien los ingredientes del aliño y viértalo por encima.
6. Retire el pato del wok y córtelo en tajadas gruesas. Colóquelas sobre la ensalada y sírvala en seguida.

ENSALADA DE POLLO TAILANDESA

Ingredientes

- 120 g de pechuga de pollo sin piel y cortada a lo largo horizontalmente
- 3 limas
- 1 cda de limoncillo picado
- 1 guindilla verde bien picada
- 3 cdas de zumo de lima
- 1 jengibre pelado en tiras
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- 2 cdas de vinagre de vino blanco
- 100 ml de agua
- 1 ½ cditas de harina de maíz
- 25 g de fideos chinos de arroz
- 50 g de pimientos variados
- 50 g de zanahoria
- 50 g de calabacín
- 50 g de tirabeques
- 50 g de mazorquitas de maíz
- 50 g de ramitos de brécol
- 50 g de pak choy
- 4 cucharadas de hojas de cilantro picadas gruesas

Preparación

1- Caliente una parrilla a fuego vivo y pulverice un poco de aceite en ella. Ase la pechuga de pollo 2 minutos por lado o hasta que esté hecha por dentro. Retírela y córtela en tiras finas.

2- Para la ensalada, cubra los fideos con agua hirviendo y déjelos enfriar en la misma agua. Mientras tanto, corte los pimientos (despepítelos), la zanahoria, el calabacín, los tirabeques y las mazorquitas en tiras finas. Corte los ramitos de brécol en trozos de 5 mm y el pak choy en tiras finas. Escurra los fideos y ponga todos los ingredientes de la ensalada, junto con el pollo, en una ensaladera grande. Alíñela y remueva bien para que los ingredientes queden bien impregnados.

3- Tape la ensaladera y déj el en el frigorífico como mínimo 2 horas antes de servirla. Sírvala con el zumo de media lima exprimido sobre cada porción.

POLLO AL JENGIBRE CON ENSALADA DE HORTALIZAS

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo sin piel
- 4 cebolletas picadas
- 1 trozo de jengibre picado fino
- 4 dientes de ajo
- 3 cdas de aceite vegetal
- 1 cebolla en rodajas
- 115 g de mazorquitas
- 1 pimiento rojo en rodajas
- 1 trozo de pepino de 8 cm pelado
- 4 cdas de salsa de soja tailandesa
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Unas hojas de albahaca tailandesa
- 175 g de fideos al huevo finos

Preparación

1. Corte el pollo en dados, mezcle la cebolla, el jengibre, los ajos chafados y el aceite en un plato llano y eche el pollo. Mézclelo bien y déjelo en adobo unas 3 horas, retire el pollo del adobo y resérvelo.

2. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla durante 2 minutos, añada el resto de las hortalizas, excepto el pepino. Saltéelo 3 minutos, hasta que empiece a estar tierno. Añada el pepino, la mitad de la salsa de soja, el azúcar y la albahaca, y mézclelo con suavidad

3. Ponga los fideos en remojo durante 3 minutos, o hasta que estén cocidos, y escúrralos bien. Vierta el resto de la salsa de soja por encima y repártalos entre los platos. Disponga las hortalizas por encima.

4. Eche un poco más de aceite en el wok, si fuera necesario, y saltee el pollo a fuego vivo hasta que esté dorado. Reparta los dados de pollo sobre la ensalada y sirva el plato caliente o tibio.

POLLO AL JENGIBRE CON TALLARINES

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla en rodajas
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 trozo de jengibre de 5 cm en tiras
- 2 zanahorias en rodajas finas
- 4 pechugas de pollo sin piel
- 300 ml de caldo de pollo
- 4 cdas de salsa de soja tailandesa
- 225 g de brotes de bambú
- 75 g de tallarines de arroz
- 4 cebolletas en rodajas

4 cucharadas de cilantro picado

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla, el ajo, el jengibre y la zanahoria 1 o 2 minutos, hasta que estén tiernos. Eche el pollo y saltéelo 4 minutos, hasta que esté hecho y ligeramente dorado.

2. Añada el caldo, la salsa de soja y los brotes de bambú. Llévelo a ebullición y, a continuación, baje el fuego y déjelo hervir 3 minutos. Mientras tanto, remoje los fideos en agua hirviendo durante 6 o 8 minutos, escúrralos bien. Sirva el pollo con los tallarines, adornado con la cebolleta y el cilantro.

SATAY DE POLLO

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- El zumo de ½ lima
- 2 pechugas de pollo
• Para la salsa
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 guindilla verde pequeña
- 1 diente de ajo picado fino
- 125 ml de crema de cacahuete crujiente
- 6-8 cucharadas de agua
- El zumo de ½ lima

Preparación

1. Mezcle los aceites y el zumo de lima en un plato. Eche el pollo, tápelo con film transparente y déjelo marinar en el frigorífico 1 hora.

2. Para hacer la salsa, caliente el aceite en una sartén y fría la cebolla, la guindilla y el ajo a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante unos 5 minutos, hasta que se ablanden. Agregue la crema de cacahuete, el agua y el zumo de lima y déjelo hervir a fuego lento, sin parar de remover, hasta que la crema de cacahuete se haya disuelto lo suficiente para formar una salsa. Añada un poco de agua, si fuera necesario.

3. Escurra los dados de pollo y ensártelos en 8 o 12 brochetas de madera, previamente remojadas en agua fría durante 45 minutos. Áselas bajo el grill caliente o en la barbacoa, dándoles la vuelta varias veces. Sírvalas bien calientes con la salsa.

SOPA CLARA DE SETAS Y POLLO

Ingredientes

- 25 g de boletos comestibles u otras setas secas
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 115 g de champiñones en láminas
- 2 dientes de ajo picados gruesos
- 1 trozo de galanga de 5 cm en rodajas finas
- 2 pechugas de pollo con hueso y piel
- 225 g de champiñones cerrados
- El zumo de ½ lima
- Ramitas de perejil, para adornar

Preparación

1. Ponga las setas secas en un cuenco y cúbralas con agua caliente. Déjelas en remojo de 20 a 30 minutos. Escúrralas, pero reservando el líquido. Corte los pies y pique los sombreretes en trozos grandes.

2. Vierta en una olla el agua del remojo de las setas y el otro litro, y llévelo a ebullición. Luego, baje el fuego para que siga hirviendo despacio.

3. Mientras tanto, caliente aceite en un wok y saltee las setas remojadas, los champiñones frescos en láminas, el ajo de la galanga durante 3 o 4 minutos. Échelos todo en la olla de agua caliente, con las pechugas de pollo, y cuézalo a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que la carne se pueda desprender fácilmente del hueso.

4. Saque el pollo de la olla. Quite y guarde la piel. Separe la carne de los huesos, córtela en trozos y resérvela. Vuelva a poner la piel y los huesos en el caldo y déjelo hervir a fuego lento durante 30 minutos más.

5. Retire la olla del fuego y cuele el caldo sobre otra cazuela con un colador de gasa. Llévelo de nuevo a ebullición y añada las setas, los trozos de pollo y el zumo de lima. Baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento durante 8 a 10 minutos. Sirva la sopa enseguida adornada con perejil.

BUEY ADOBADO CON PAPAS Y ESPINACAS

Ingredientes

- 450 g de filete de buey en dados
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3-4 raíces de cilantro picadas
- 1 cda de granos de pimienta negra
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de azúcar moreno
- 350 g de patatas en dados
- 150 ml de agua
- 1 manojo de cebolletas en rodajas
- 225 g de hojas de espinacas tiernas
- Arroz o fideos hervidos, para acompañar

Preparación

1. Coloque la carne en un plato llano. Ponga en una picadura o un robot de cocina la salsa de soja, la salsa de pescado, 1 cucharada de aceite, las raíces de cilantro, los granos de pimienta, el ajo y el azúcar, y tritúrelo hasta obtener una pasta espesa. Échela sobre la carne en el plato y recúbrala bien. Tápela con film transparente y déjela en el frigorífico durante al menos 3 horas o, mejor, toda la noche.

2. Caliente el resto del aceite en un wok. Retire la carne del adobo, y resérvelo. Saltee la carne 3 o 4 minutos, hasta que esté dorada. Añada el adobo, las patatas y el agua, y lévelo todo a ebullición. Cuézalo a fuego lento durante 6 o 8 minutos, o hasta que la pasta estén tiernas.

3. Eche la cebolla y las espinacas. Déjelo cocer suavemente hasta que las verduras estén tiernas. Sirva el plato enseguida, acompañado de arroz y fideos.

CURRY MUSSAMAN

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 450 g de tapa de buey en dados
- 2 cucharadas de pasta de curry mussaman
- 2 cebollas grandes en cuartos
- 2 patatas grandes en trozos gruesos
- 400 ml de leche de coco
- 150 ml de agua
- 2 vainas de cardamomo
- 2 cucharadas de pasta de tamarindo
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 75 g de cacahuetes sin sal
- 1 guindilla roja fresca en rodajas finas
- Arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y fría la carne, en tandas, hasta que esté bien dorada. Retírela y resérvela.

2. Ponga la pasta de curry en el wok y saltéela durante 1 o 2 minutos. Eche la cebolla y la patata, y saltéelas unos 4 o 5 minutos hasta que estén bien doradas. Retírelas con una espumadera y resérvelas.

3. Vierta la leche de coco y el agua en el wok y llévelo a ebullición. Baje el fuego y déjelo hervir suavemente unos 8 a 10 minutos.

4. Vuela a poner la carne y las hortalizas en el wok. Añada el cardamomo, la pasta de tamarindo y el azúcar, y cuézalo todo a fuego lento 15 o 20 minutos, hasta que la carne esté tierna. Incorpore los cacahuetes y la guindilla, y sirva el curry acompañado de arroz blanco.

CURRY PICANTE DE BUEY CON COCO

Ingredientes

- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 2 dientes de ajo majados
- 500 g de carne de buey para estofar
- 2 hojas de lima kafir, en tiras finas
- 3 cucharadas de zumo de lima
- 2 cdas de salsa de pescado
- 1 guindilla roja grande y en rodajas
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- Sal y pimienta
- 2 cucharada de albahaca picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Virutas de coco, para adornar
- Arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Ponga la leche de coco en una cazuela y llévela a ebullición. Baje el fuego y hiérvala suavemente unos 10 minutos, hasta que se espese. Luego, añada la pasta de curry rojo y el ajo y cuézalo todo otros 5 minutos.

2. Corte la carne en dados de 2 cm, échela en la cazuela y llévelo todo a ebullición, removiendo. Baje el fuego y agregue las hojas de lima, el zumo, la salsa de pescado, la guindilla, la cúrcuma y la sal.

3. Tape la cazuela y siga cociendo el estofado a fuego suave durante 20 o 25 minutos, hasta que la carne esté tierna. Si la salsa se espesara demasiado, añádale un poco de agua.

4. Agregue la albahaca y el cilantro, y rectifique la sazón con sal y pimienta. Esparza las virutas de coco por encima y sirva el curry acompañado de arroz blanco.

SALTEADO DE BUEY

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas rojas medianas en rodajas finas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre en tiras finas
- 2 filetes de buey de 115 g cada uno
- 1 pimiento verde
- 150 g de brotes de bambú de lata
- 115 g de brotes de judía mung o de soja
- 2 cucharadas de pasta mágica tailandesa
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- Unas ramitas de cilantro
- Arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande y saltee la cebolla, el ajo y jengibre durante 1 minuto, Eche las tiras de carne y prosiga con la cocción a fuego vivo hasta que todo esté bien dorado. Añada las hortalizas y las 2 pastas sazonadoras, y saltéelo todo junto durante 2 o 3 minutos, hasta que quede bien mezclado y cocido

2. Incorpore el cilantro y la albahaca y sírvalo enseguida, acompañado de arroz.

SOLOMILLO DE BUEY CON FIDEOS FRESCOS

Ingredientes

- 6 setas chinas secas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 medallones de lomito
- 1 cebolla cortada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento verde picado
- 3 ramas de apio en rodajas
- 2 cdas de salsa de curry verde
- 300 ml de caldo de ternera o de buey
- 4 cdas de salsa de habichuelas negras
- 225 g de fideos al huevo frescos
- 4 cucharadas de perejil picado

Preparación

1. Ponga las setas en un cuenco, cúbralas con agua hirviendo y déjelas en remojo 30 minutos. Escúrralas y trocee las que sean muy grandes.

2. Caliente el aceite en un wok y saltee la carne a fuego vivo, hasta que se dore. Eche las setas, la cebolla, el ajo, el pimiento y el apio, y saltéelo todos 3 o 4 minutos. Añada la pasta de curry, el caldo y la salsa de habichuelas, y rehóguelo 2 o 3 minutos más.

3. Mientras tanto, hierva los fideos 3 o 4 minutos, escúrralos bien y échelos en el wok. Esparza el perejil picado y sirva el plato enseguida.

CURRY ROJO DE CORDERO

Ingredientes

- 500 g de paletilla magra de cordero deshuesada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande en rodajas
- 2 dientes de ajo majados
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 150 ml de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 pimiento rojo grande
- 120 ml de caldo de buey o cordero
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 225 g de castañas de agua
- 2 cucharadas de cilantro
- Sal y pimienta
- Hojas de albahaca, Para adornar
- Arroz jazmín tailandés hervido

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande de base gruesa o un wok, a fuego vivo, y saltee la cebolla y el ajo durante 2 o 3 minutos. Eche la carne y saltéela hasta que esté ligeramente dorada.
2. Incorpore la pasta de curry y saltéela unos segundos. Agregue la leche de coco y el azúcar, y llévelo todo a ebullición. Cuézalo a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 15 minutos.
3. Añada el pimiento, el caldo, la salsa de pescado y el zumo de lima, tape el guiso y cuézalo 15 minutos más, o hasta que la carne esté tierna.
4. Eche las castañas de agua y la albahaca y salpimiente al gusto, sirva el curry bien caliente acompañado de arroz tailandés y adornado con hojas de albahaca.

CORDERO CON HOJAS DE LIMA

Ingredientes

- 2 guindillas tailandesas rojas frescas
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- 2 dientes de ajo majados
- 4 chalotes picados
- 2 tallos de limoncillo en rodajas
- 6 hojas frescas de lima kafir
- 1 cucharada de pasta de tamarindo
- 2 cucharadas de azúcar de palma
- 450 g de carne de cordero magra
- 300 ml de leche de coco
- 175 g de tomates cereza partidos por la mitad
- 1 cucharada de cilantro picado
- Arroz aromático tailandés, hervido, para acompañar

Preparación

1. Con un cuchillo, despepite las guindillas, píquelas y resérvelas.

2. Caliente el aceite en un wok grande precalentado y saltee durante 2 minutos el ajo, el chalote, el limoncillo, las hojas de lima, la pasta de tamarindo, el azúcar y la guindilla.

3. Con un cuchillo afilado, corte la carne en tiras o dados

4. Eche la carne en el wok y saltéela 5 minutos, removiendo bien de modo que la carne esté siempre cubierta de especias.

5. Vierta en el wok y la leche de coco y llévala a ebullición. Baje el fuego y cuézalo todo lentamente 20 minutos.

6. Agregue los tomates cereza y el cilantro picado y déjelo hervir a fuego lento 5 minutos. Pase el guiso a los platos y sírvalo acompañado de arroz aromático.

CORDERO SALTEADO CON MENTA

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo en rodajas finas
- 2 guindillas rojas frescas
- 1 cebolla en rodajas finas
- 1½ cdas de pasta de curry de madrás
- 500 g de filete de cordero en tiras
- 225 g de mazorquitas de lata
- 4 cebolletas picadas
- 50 g de hojas de menta fresca
- 1 cda de salsa de pescado tailandesa
- Arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Caliente la mitad del aceite en un wok precalentado o una sartén grande. Eche el ajo y la guindilla y saltéelos hasta que estén tiernos. Retírelos del wok y resérvelos, saltee ahora la cebolla 5 minutos o hasta que se ablande y retírela.

2. Caliente el aceite restante en el wok. Eche la pasta de curry y saltéela 1 minuto. Añada el cordero, si es necesario en tandas, y saltéelo entre 5 y 8 minutos o hasta que esté hecho.

3. Vuelva a poner la cebolla en el wok e incorpore las mazorquitas, la cebolla, la menta y la salsa de pescado. Saltéelo todo hasta que esté bien caliente. Esparza por encima el ajo y la guindilla reservados y sirva el plato acompañado de arroz blanco.

CURRY ROJO DE CERDO CON PIMIENTOS

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- 1 cebolla en trozos grandes
- 2 dientes de ajo picados
- 450 g de lomo de cerdo en lonchas gruesas
- 1 pimiento rojo despepitado en dados
- 175 g de champiñones en cuartos
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 115 g de coco cremoso picado
- 300 ml de caldo de cerdo o de verduras
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- 4 tomates pelados despepitados y picados
- 1 puñadito de cilantro picado
- Fideos o arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Caliente en un wok o una sartén grande y sofría la cebolla y el ajo durante 1 o 2 minutos, hasta que estén tiernos.

2. Eche la carne y saltéela 2 o 3 minutos, hasta que esté dorada por todas partes, Añada el pimiento, los champiñones y la pasta de curry.

3. Disuelva el coco cremoso en el caldo caliente y viértalo en el wok con la salsa de soja. Llévelo a ebullición y cuézalo a fuego lento unos 5 minutos, hasta que el líquido se haya reducido y espesado

4. Incorpore el tomate y el cilantro, y cuézalo durante 1 o 2 minutos. Sirva el curry enseguida, Sirva el curry enseguida, acompañado de fideos o arroz blanco.

Pad thai

Ingredientes

- 225 g de tallarines de arroz gruesos
- 2 cdas de aceite vegetal o de cacahuete
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 guindilla rojas frescas, sin semillas y picadas
- 175 g de filetes de cerdo, en tiras finas
- 115 g de langostinos pelados y troceados
- 8 tallos de cebollino chino, picados
- 2 cdas de salsa de pescado
- el zumo de 1 lima
- 2 cditas de azúcar de palma o moreno suave
- 2 huevos, batidos
- 115 g de brotes de soja
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 115 g de cacahuete
- cebolla frita crujiente, para acompañar

Preparación

1- Remoje los tallarines en agua caliente 10 minutos; escúrralos bien y resérvelos.

2- Caliente el aceite en el wok y saltee el ajo, la guindilla y la carne durante 2 o 3 minutos. Eche los langostinos y saltéelos 2 o 3 minutos

3- Añada el cebollino y los tallarines, tape el wok y déjelo hervir durante 1 o 2 minutos. Incorpore la salsa de pescado, el zumo de lima, el azúcar y el huevo. Cuézalo sin dejar de remover y agitar el wok, hasta que el huevo esté cuajado y bien mezclado.

4- Eche los brotes de soja, el cilantro y los cacahuetes. Sirva el pad thai en boles, con cebolla frita y más cacahuetes picados.

PICADILLO DE CERDO CON ESPECIAS

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 dientes de ajo picados
- 3 chalotes picados
- 1 trozo de jengibre picado fino
- 500 g de carne magra de cerdo picada
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharada de salsa de soja oscura
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- 4 hojas de lima kafir secas
- 4 tomates pera troceadas
- 3 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta
- Ramitas de cilantro y borlas de cebolleta, para adornar
- Fideos al huevo fino, hervido, para acompañar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok a fuego medio y saltee el ajo, el chalote y el jengibre durante 2 minutos. Eche la carne y siga salteando hasta que esté dorada.

2. Agregue la salsa de pescado, la soja, la pasta de curry y las hojas de lima, y saltéelo todo a fuego vivo 1 o 2 minutos más

3. Incorpore el tomate y deje el guiso en el fuego otros 5 o 6 minutos, removiendo de vez en cuando. Añada el cilantro picado y salpimiente

4. Sirva el picadillo de cerdo sobre un lecho de fideos al huevo, adornado con ramitas de cilantro y borlas de cebolleta.

FIDEOS CON CERDO Y VERDURAS

Ingredientes

- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 115 g de fideos de arroz finos
- 4 lonchas de carne de cerdo tierna
- 1 cebolla roja en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre
- 1 guindilla roja, grande y fresca
- 115 g de mazorquitas
- 1 pimiento rojo en rodajitas
- 175 g de brécol en ramitos
- 150 g de salsa de habichuelas negras
- 115 g de brotes de soja

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y fría los fideos, en tandas, durante 15 segundos, hasta que se hinchen. Retírelos con una espumadera, déjelos escurrir sobre papel de cocina y resérvelos.

2. Retire el aceite del wok excepto 2 cucharadas y saltee la carne, la cebolla, el ajo, el jengibre y la guindilla unos 4 o 5 minutos hasta que la carne esté dorada.

3. Eche las mazorquitas, el pimiento y el brécol y saltéelo todo 3 o9 4 minutos, hasta que las hortalizas empiecen a estar tiernas. Incorpore la salsa de alubias negras y los brotes de soja, y déjelo en el fuego 2 o 3 minutos más. Sírvalo enseguida, con los fideos crujientes reservados para acompañar.

CERDO CON JUDÍAS Y HABAS TIERNAS

Ingredientes

- 2 cdas de aceite vegetal
- 2 chalotes picados
- 225 g de lomo de cerdo en tiras
- 1 trozo de galanga en láminas finas
- 2 dientes de ajo picados
- 300 ml de caldo de pollo
- 4 cdas de salsa de guindilla
- 4 cdas de crema de mani
- 115 g de judías verdes planas
- 115 g de habas tiernas
- Fideos crujientes, para acompañar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee el chalote, la carne, la galanga y el ajo hasta que se doren ligeramente.

2. Añada el caldo, la salsa de guindilla y la crema de cacahuete, y saltéelo todo hasta que esta última se haya disuelto. Eche todas las judías y las habas, y déjelo hervir a fuego lento durante 4 minutos. Sirva el plato enseguida acompañado de fideos crujientes.

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de guindilla
- 450 g de lomo de cerdo, en tiras finas
- 2 cucharadas de salsa de guindilla verde
- 6 cebolletas, en rodajas
- 1 trozo de jengibre de 2,5 cm, en rodajas finas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento naranja
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- el zumo de ½ lima
- 4 cucharadas de perejil picado
- tallarines de arroz hervidos, para acompañar

Preparación

1- Caliente los dos tipos de aceite en el wok y, por tandas, saltee la carne hasta que esté uniformemente dorada. Retírela con una espumadera y resérvela.

2- Eche en el wok la salsa de guindilla, la cebolleta y el jengibre, y saltéelo durante 1o 2 minutos. Añada los pimientos y saltéelo otros 2 o 3 minutos.

3- Vuelva a echar la carne en el wok, remueva bien y vierta la salsa de pescado, la de soja y el zumo de lima. Déjelo en el fuego durante 1 o 2 minutos, esparza el perejil y sirva el plato con tallarines de arroz para acompañar.

CURRY DE POLLO CON CACAHUETES

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cebollas rojas en rodajas
- 2 cucharadas de pasta de curry
- 400 ml de leche de coco
- 150 ml de caldo de pollo
- 4 hojas de lima kafir troceadas
- 1 tallo de limoncillo picado
- 6 muslos de pollo sin piel
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 50 g de cacahuetes sin sal
- 175 g de piña en trozos grandes
- 1 trozo de pepino de 15 cm pelado

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla durante 1 minuto. Eche la pasta de curry y saltéelo todos 2 minutos más.

2. Vierta la leche de coco y el caldo. Añada las hojas de lima y el limoncillo. Y déjelo hervir a fuego lento durante 1 minuto. Eche el pollo y llévelo a ebullición a fuego medio. A continuación, baje el fuego y cuézalo unos 10 minutos hasta que el pollo esté tierno.

3. Incorpore la salsa de pescado, la de soja y el azúcar, y prosiga con la cocción a fuego lento 2 minutos. Añada los cacahuetes, la piña y el pepino, y déjelo en el fuego 30 segundos. Sirva el curry en cacahuetes y pepino aparte.

CURRY VERDE DE POLLO

Ingredientes

- 1 cda de aceite vegetal o de cacahuete
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 2-3 cucharadas de pasta de curry verde
- 400 ml de leche de coco
- 150 ml de caldo de pollo
- 4 hojas de lima kafir
- 1 pechuga de pollo
- 1 cda de salsa de pescado
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- la ralladura y el zumo de ½ lima
- 1 cdita de azúcar de palma o moreno suave
- 1 cda de cilantro picado, para adornar

Preparación

1- Caliente el aceite en el wok y saltee la cebolla y el ajo durante 1 o 2 minutos, hasta que empiecen a estar tiernos. Eche la pasta de curry y saltéelo 1 o 2 minutos más.

2- Incorpore la leche de coco, el caldo y las hojas de lima, llévelo a ebullición y agregue el pollo. Baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento unos 15 o 20 minutos, hasta que el pollo esté tierno.

3- Añada la salsa de pescado y la de soja, la ralladura y el zumo de lima y el azúcar. Déjelo en el fuego otros 2 o 3 minutos, hasta que el azúcar se haya disuelto. Sirva el curry enseguida, adornado con el cilantro picado.

POLLO CON SALSA DE CURRY AMARILLO

Ingredientes

• Para la pasta de especias
- 6 cdas de pasta de curry amarillo
- 150 ml de yogur
- 400 ml de agua
- 1 puñado de cilantro picado
- 1 puñado de albahaca
• Para el salteado
- 2 cdas de aceite vegetal
- 2 cebollas cortadas por la mitad
- 2 pechugas de pollo sin piel
- 175 g de mazorquitas
• Para adornar
- Cilantro picado
- Albahaca picada

Preparación

1. Para preparar la pasta de especias, saltee la pasta de curry amarillo en un wok durante 2 o 3 minutos eche el yogur, el agua y las hierbas. Llévelo a ebullición, baje el fuego y cuézalo 2 o 3 minutos

2. Mientras tanto, caliente el aceiten un wok y saltee la cebolla y el ajo durante 2 o 3 minutos. Añada el pollo y el maíz, y saltéelos hasta que estén tiernos.

3. Incorpore la pasta de especias y llévelo a ebullición. Déjelo hervir a fuego lento unos 2 o 3 minutos, hasta que esté bien caliente. Sirva el plato enseguida, adornado con más hierbas picadas.

ARROZ SALTEADO AL HUEVO CON POLLO

Ingredientes

- 225 g de arroz jazmín
- 3 pechugas de pollo sin piel
- 400 ml de leche de coco
- 50 g de coco cremoso troceado
- 2-3 raíces de cilantro picadas
- La ralladura fina de 1 limón
- 1 guindilla verde fresca
- 3 hojas de albahaca tailandesa
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de aceite
- 3 huevos batidos
- Tallos de cebollino y ramitas de cilantro

Preparación

1. Hierva el arroz durante 12 o 15 minutos, escúrralo bien y déjelo en el frigorífico toda la noche.

2. Ponga el pollo en una cazuela y cúbralo con la leche de coco, añada el coco cremoso, la raíz de cilantro, la ralladura de limón y la guindilla, y llévelo a ebullición. Cuézalo a fuego lento 8 o 10 minutos, hasta que el pollo esté tierno. Retírelo del fuego e incorpórele la albahaca y la salsa de pescado.

3. Mientras tanto, caliente el aceite en un wok y saltee el arroz 2 o 3 minutos. Eche el huevo y remueva hasta que se cuaje y esté bien mezclado con el arroz. Forre 4 flaneras o boles con film transparente, eche el arroz vuélquelos con cuidado en los platos y retire el film. Sirva los flanes de arroz con el pollo, todo ello adornado con tallos de cebollino y ramitas de cilantro.

5- Retire el pato del wok y córtelo en tajadas gruesas. Dispóngalas sobre la ensalada y sirva el plato enseguida.

CURRY DE MARISCO

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 chalotes picados finos
- 1 trozo de galanga pelado
- 2 dientes de ajo picados finos
- 400 ml de leche de coco
- 2 tallos de limoncillo
- 4 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de salsa de guindilla
- 225 g de langostinos pelados
- 225 g de calamares
- 225 g de filetes de salmón
- 175 g de filetes de atún troceado
- 225 g de mejillones limpios
- Cebollino chino, para adornar
- Arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok grande y saltee el chalote, la galanga y el ajo durante 1 o 2 minutos, hasta que empiecen a estar tiernos. Añada la leche de coco, el limoncillo, la salsa de pescado y la guindilla. Llévelo todo a ebullición, baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento 1 o 2 minutos.

2. Agregue los langostinos, el calamar, el salmón y el atún, y cuézalo a fuego lento 4 minutos, hasta que los langostinos hayan adquirido un color rosado y el pescado esté hecho.

3. Eche los mejillones y tape el wok. Cuézalo a fuego lento durante 2 minutos, hasta que se hayan abierto, deseche los que sigan cerrados. Adorne el plato con cebollino chino y sírvalo enseguida, acompañado de arroz blanco.

CURRY DE PESCADO

Ingredientes

- El zumo de 1 lima
- 4 cdas de salsa de pescado
- 2 cdas de salsa de soja tailandesa
- 1 guindilla roja fresca
- 350 g filetes de rape en dados
- 400 ml de leche de coco
- 3 hojas de lima kafir
- 1 cda de pasta de curry rojo
- 1 tallo de limoncillo picado fino
- 225 g de arroz jazmín hervido
- 4 cdas de cilantro picado

Preparación

1. Mezcle en un plato llano que no sea metálico el zumo de lima con la mitad de la salsa de pescado y la salsa de soja. Eche la guindilla y el pescado, remueva para que esté quede recubierto, tápelo con film transparente y déjelo en el frigorífico durante 1 o 2 horas, o mejor toda la noche.

2. Vierta la leche de coco en una cazuela y llévela a ebullición. Incorpore las hojas de lima, la pasta de curry, el resto de la salsa de pescado y el limoncillo. Déjelo hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos.

3. Añada el pescado con su adobo, y cuézalo lentamente 4 o 5 minutos, hasta que esté hecho. Sírvalo caliente, acompañado de arroz blanco mezclado con cilantro picado.

CURRY DE PESCADO CON TALLARINES DE ARROZ

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 75 g de champiñones
- 225 g de rape en dados
- 225 g de filetes de salmón en dados
- 225 g de bacalao fresco en dados
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 400 ml de leche de coco
- 1 puñadito de cilantro picado
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharadita de salsa de pescado
- 115 g de tallarines de arroz
- 3 cebolletas picadas
- 50 g de brotes de soja
- Unas hojas de albahaca tailandesa

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande y fría la cebolla, el ajo y los champiñones a fuego lento, hasta que estén tiernos pero sin dorarse.

2. Añada el pescado, la pasta de curry y la leche de coco. Llévelo a ebullición despacio, y luego hiérvalo a fuego lento 3 minutos. Eche la mitad del cilantro, el azúcar y la salsa de pescado.

3. Mientras tanto, deje en remojo los tallarines durante 3 minutos. Escúrralos bien y póngalos en una vaporera con agua hirviendo a fuego lento. Añada la cebolleta, los brotes de soja y casi toda la albahaca, y cuézalo al vapor 2 minutos, o hasta que esté hecho.

4. Reparta los fideos en platos calientes y cúbralos con el curry de pescado. Esparza el resto de cilantro y la albahaca y sírvalo enseguida.

TALLARINES SALTEADOS CON PESCADO MARINADO

Ingredientes

- 450 g de rape o bacalao fresco, en dados
- 225 g de filetes de salmón, en dados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 guindillas verdes frescas
- La ralladura y el zumo de 1 lima
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 115 g de tallarines de arroz anchos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 chalotes en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 guindilla roja fresca
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- 2 cucharadas de salsa de guindilla
- Cilantro picado, para adornar

Preparación

1. Coloque el pescado en un cuenco no muy hondo. Para preparar el adobo, mezcle el aceite, la guindilla verde, el zumo y la ralladura de lima y la salsa de pescado, y échelo sobre el pescado. Cúbralo y déjelo marinar en el frigorífico durante 2 horas.

2. Ponga los tallarines en un cuenco y cúbralos con agua hirviendo. Remójelos durante 10 minutos y después escúrralos bien.

3. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande y fría el chalotes, el ajo y la guindilla hasta que se doren ligeramente. Añada la salsa de soja y la de guindilla. Incorpore el pescado con su adobo, y saltéelo todo suavemente hasta que esté en su punto.

4. Eche los fideos bien escurridos y deje que se caliente bien, removiendo con suavidad. Esparza el cilantro por encima y sirva el plato enseguida.

ARROZ CON PESCADO Y CALAMARES

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 chalotes, picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 225 g de arroz jazmín
- 300 ml de caldo de pescado
- 4 cebolletas, picadas
- 2 cdas de pasta de curry rojo
- 225 g de calamares
- 225 g de filetes de pescado blanco
- 225 g de filetes de salmón
- 4 cucharadas de cilantro picado

Preparación

1- Caliente 1 cucharada de aceite en el wok y saltee el chalote y el ajo 2 o 3 minutos, hasta que estén tiernos. Eche el arroz y saltéelo 2 o 3 minutos.

2- Vierta un cucharón del caldo y cuézalo a fuego lento, añadiendo más caldo si fuera necesario, de 12 a 15 minutos, hasta que esté cocido. Páselo a un plato, deje que se enfríe y después déjelo en el frigorífico toda la noche.

3- Caliente el resto del aceite en el wok y saltee la cebolleta y la pasta de curry 2 o 3 minutos. Eche el calamar y el pescado y saltéelo, removiendo con suavidad para que no se rompa este último. Incorpore el arroz y el cilantro, deje que se caliente y sírvalo.

PESCADO PICANTE AL VAPOR

Ingredientes

- 1 trozo de jengibre rallado
- 1 tallo de limoncillo
- 6 guindillas rojas frescas
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 900 g de pescado entero limpio
- 2 hojas de lima kafir, en tiras finas

2 ramitas de albahaca

* Para acompañar

- Arroz blanco
- Pepino en bastoncitos

Preparación

1. Ponga el jengibre, el limoncillo, la guindilla, la cebolla y la salsa de pescado en una picadura, añadiendo ague si fuera necesario.

2. Haga 3 o 4 incisiones en cada lado de pescado. Extienda por encima la pasta de especias, introduciéndola bien en los cortes. Ponga el pescado en una fuente lo bastante honda como para recoger el líquido que suelte durante la cocción. Esparza por encima las hojas de lima y albahaca.

3. En una vaporera o un wok o una olla honda equipados con una rejilla, ponga a hervir 5 cm de agua.

4. Coloque la fuente con el pescado en la vaporera. Baje el fuego y, cuando hierva muy despacio, tape el recipiente y cueza el pescado al vapor de 20 minutos, o hasta que esté hecho. Sírvalo con arroz blanco y bastoncitos de pepino.

FILETES DE PESCADO REBOZADOS AL VAPOR

Ingredientes

- 500 g de filetes de pescado de carne consistente
- 1 guindilla roja tailandesa seca
- 1 cebolla pequeña troceada
- 3 dientes de ajo troceados
- 2 ramitas de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de pimiento
- 1 cucharada de salsa de pescado tailandesa
- 2 cucharadas de leche de coco
- 1 huevo pequeño batido
- 2 cucharadas de harina de arroz
- Tiras de guindilla fresca roja y verde
- Verduras salteadas, para acompañar

Preparación

1. Retire la piel del pescado, y la membrana si utiliza rape, y corte los filetes al bies.

2. Ponga en un mortero la guindilla seca, la cebolla, el ajo, el cilantro y las semillas de cilantro, y májelo hasta obtener una pasta fina.

3. Añada la cúrcuma, la pimienta, la salsa de pescado, la leche de coco y el huevo batido, y mézclelo bien. Disponga la harina de arroz en un plato llano. Reboce el pescado con la pasta y después páselo por la harina.

4. Ponga a hervir agua en una vaporera y coloque las tiras de pescado en la parte superior. Tápela y cueza el pescado al vapor durante 15 minutos, hasta que esté hecho.

5. Sirva el pescado caliente, adornado con tiras de guindilla, y acompañado de verduras salteadas.

SALMÓN CON ESPECIAS A LA TAILANDESA

Ingredientes

- 1 trozo de jengibre rallado
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- ¼ cucharadita de guindilla molida
- 1 cucharada de zumo de lima
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 4 trozos de filete de salmónel
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Hojas de cilantro, para adornar
- Arroz blanco y verduras salteadas

Preparación

1. Mezcle el jengibre con el cilantro, la guindilla, el zumo de lima y el aceite de sésamo.

2. Ponga el salmón, con la piel hacia abajo, en una fuente o plato ancho, y vierta la salsa de especias por encima, extiéndalo bien.
3. Tape el plato con film transparente y deje macerar el salmón en el frigorífico durante unos 30 minutos.

4. Caliente el aceite en una sartén, a fuego vivo. Ponga el salmón sobre la sartén, con la piel hacia abajo, y áselo durante 5 minutos, sin darle la vuelta, hasta que esté crujiente por debajo y la carne se desmenuce con facilidad.

5. Sírvalo enseguida, con arroz blanco y verduras salteadas.

SALMÓN AL CURRY ROJO EN HOJAS DE BANANO

Ingredientes

- 4 rodajas de salmón
- 2 hojas de banano partidas por la mitad
- 1 diente de ajo chafado
- 1 cdita de jengibre rallado
- 1 cda de pasta de curry rojo tailandés
- 1 cdita de azúcar moreno
- 1 cda de salsa de pescado tailandesa
- 2 cdas de zumo de lima
- Gajos de lima y guindilla roja fresca, entera y picada, para adornar

Preparación

1. Precaliente el horno, ponga una rodaja de salmón en el centro de cada trozo de hoja de banano.

2. Mezcle el ajo con el jengibre, la pasta de curry, el azúcar y la salsa de pescado. Extienda esta pasta sobre las rodajas de salmón y rocíelas con el zumo de lima.

3. Envuelva el pescado con las hojas, como si lo estuviera empaquetando.

4. Coloque los paquetes, con el lado de la abertura hacia abajo, en la bandeja del horno, y áselos entre 15 y 20 minutos o hasta que el pescado esté hecho o las hojas empiecen a dorarse. Sírvalos adornados con gajos de lima y guindillas enteras y picadas.

RAPE CON SALSA DE LIMA Y GUINDILLA

Ingredientes

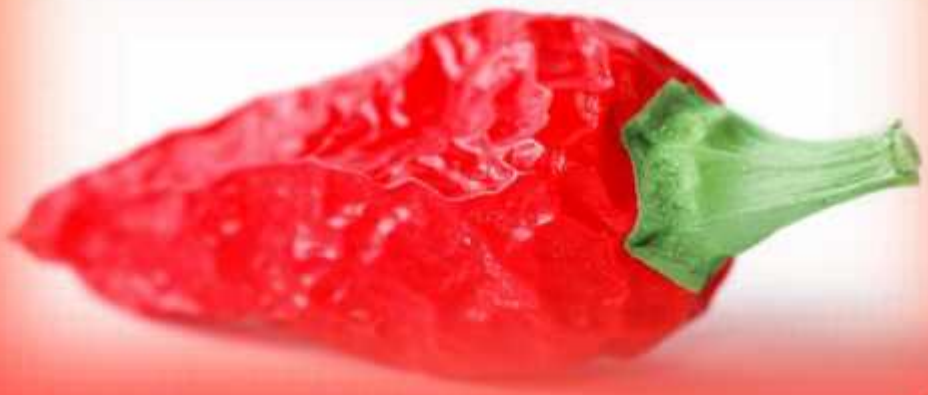
- 4 filetes de rape de 115 g cada uno
- 25 g de harina de arroz o de maíz
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo, majados
- 2 guindillas rojas frescas,
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- el zumo de 2 limas
- la ralladura de 1 lima
- arroz blanco, para acompañar

Preparación

1- Reboce el pescado con harina y sacúdalo para retirar el exceso. Caliente el aceite en el wok y fría el rape por ambos lados, hasta que esté dorado y hecho, dándole la vuelta con cuidado para que no se rompa.

2- Retire el pescado del wok y resérvelo caliente. Saltee el ajo y la guindilla 1 o 2 minutos, hasta que se ablanden.

3- Añada el azúcar, el zumo y la ralladura de lima y 2 o 3 cucharadas de agua, y llévelo a ebullición. Hiérvalo a fuego lento durante 1 o 2 minutos y, después, eche la salsa a cucharadas sobre el pescado. Sirva el rape enseguida, acompañado de arroz.



ATÚN CON ESPECIAS Y SALSA AGRIDULCE

Ingredientes

- 4 rodajas de atún de 500 g en total
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- 1 cebolla en dados
- 1 pimiento amarillo pequeño
- 1 diente de ajo majado
- ½ pepino despepitado
- 2 rodajas de piña en dados
- 1 cucharadita de jengibre picado
1 cucharada de harina de maíz
- 1½ cucharadas de zumo de lima
1 de salsa de pescado tailandesa
- 250 ml de caldo de pescado
- Rodajas de lima y de pepino

Preparación

1. Espolvoree las rodajas de atún con pimienta, por ambos lados. Caliente una sartén de base gruesa o parrilla y úntela con un poco de aceite. Disponga los trozos de atún en la sartén o parrilla y áselos durante unos 8 minutos, dándoles la vuelta una vez.

2. Caliente el resto del aceite en otra sartén y fría la cebolla, el pimiento y el ajo a fuego suave, unos 4 minutos, hasta que estén tiernos.

3. Retire la sartén del fuego y eche el pepino, la piña, el jengibre y el azúcar.

4. Disuelva la harina de maíz en el zumo de lima y la salsa de pescado, mezcle la pasta obtenida con el caldo y échelo en la sartén. Caliéntelo a fuego medio, removiendo, hasta que hierva, y cuézalo 2 minutos más, hasta que la salsa esté espesa y clara.

5. Vierta la salsa sobre el atún, adórnelo con rodajas de lima y pepino y sírvalo

BACALAO CON COSTRA DE CURRY

Ingredientes

- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- 4 filetes de bacalao fresco
- 2 cdas de almendras
- 175 g de pan rallado
- 2 cditas de pasta de curry verde
- la ralladura fina de ½ lima y rodajas
- sal y pimienta
- patatas nuevas hervidas
- ensalada verde

Preparación

1. Precaliente el horno a 200ºC. Unte con el aceite de sésamo una fuente llano o una bandeja para el horno y disponga encima los filetes de bacalao en una sola capa.

2. Mezcla las almendras picadas con el pan rallado, la pasta de curry y la ralladura de lima, removiendo bien para que todo quede homogéneo. Salpimiente.

3. Con cuidado, ponga cucharadas de la mezcla sobre el bacalao, presionando ligeramente para que no se despegue durante la cocción

4. Meta la bandeja, sin taparla, en el horno y cueza el pescado durante 35 o 40 minutos, hasta que esté hecho y la costra dorada.

5. Sirva el plato caliente, adornado con rodajas y piel de lima en juliana y acompañado de patatas nuevas hervidas y ensalada verde.

ENSALADA DE LUBINA Y MANGO

Ingredientes

- 2 lubinas pequeñas limpias
- 1 cda de pasta de curry rojo
- 1 puñadito de cilantro picado
- 150 ml de leche de coco
- 2 cdas de salsa de guindilla dulce
- 8 hojas de albahaca t
- ½ cdita de salsa de pescado
- 1 cdita de vinagre de vino de arroz
- 1 mango pelado
- Hojas de lechuga

Preparación

1. Ponga las lubinas en una tabla de picar. Mezcle la pasta de curry y el cilantro, e introdúzcalos en los pescados. Cúbralos y déjelos marinar 1 o 2 horas.

2. Precaliente el horno, ponga el pescado en una fuente para el horno. Mezcle la leche de coco, la salsa de guindilla, la albahaca, la salsa de pescado y el vinagre, eche la mezcla obtenida por encima. Ponga también las láminas de mango en la fuente. Cúbralo todo con papel de aluminio y cuézalo en el horno durante 15 minutos.

3. Retire el papel de aluminio y siga asando el pescado unos 15 minutos más, hasta que esté hecho.

4. Pase el pescado a una fuente caliente, alíñelo con la salsa y sírvalo con lechuga variada aparte para acompañar.

CALAMAR SALTEADO CON SALSA DE HABICHUELAS

Ingredientes

- 750 g de calamares limpios
- 1 pimiento rojo despepitado
- 100 g de tirabeques despuntados
- 1 cogollo de pak choi
- 3 cdas de salsa de habichuelas negras
- 1 cda de salsa de pescado tailandesa
- 1 cda de vino de arroz y
1 de salsa de soja oscura
- 1 cdita de azúcar moreno
- 1 cda de de agua
- 1 cda de aceite de maíz
- 1 guindilla roja tailandesa picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de jengibre rallado
- 2 cebolletas picadas

Preparación

1. Corte los tentáculos de calamar y guárdelos otra receta. Parta el cuerpo del calamar en cuartos, a lo largo. Con un cuchillo afilado, dibuje una rejilla en la carne, sin llegar a atravesarla. Seque los trozos con papel de cocina.
2. Corte el pimiento en tiras largas y finas. Parta los tirabeques por la mitad al bies. Trocee el pak choi.
3. Mezcle la salsa de habichuelas negras con la de pescado, el vino de arroz, la salsa de soja y el azúcar. Disuelva la harina de maíz en el agua para formar una pasta e incorpórela a la salsa.
4. Caliente los dos tipos de aceite en un wok y saltee la guindilla, el ajo, el jengibre y la cebolleta 1 minuto. Incorpore el pimiento y saltéelo unos dos minutos más.
5. Eche el calamar y prosiga con la cocción a fuego vivo otro minuto. Incorpore los tirabeques y el pak choi y déjelos en el fuego 1 minuto, hasta que la salsa estén tiernos.
6. Agregue la salsa reservada y cuézalo todo, removiendo, unos 2 minutos, hasta que la sala esté espesa y clara. Sirva el salteado enseguida.

CALAMARES CON PIMIENTO ROJO

Ingredientes

• Para la pasta de especias
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 cda de aceite de guindilla con gambas
- 2 chalotes picados
- 2-3 guindillas rojas frescas
- 2 cdas de cilantro y 2 de comino.
- 1 trocito de jengibre picado
- 1 cda de limoncillo picado fino
- 3-4 raíces de cilantro picadas
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de azúcar moreno
• Para el salteado
- 2 pimientos rojo despepitados y en dados
- 150 ml de yogur
- 750 g de calamares limpios
- El zumo de 1 lima
- 115 g de coco cremoso
- 150 ml de agua caliente

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes de la pasta de especias en una picadura y píquelos bien.

2. En un wok, saltee la pasta ligeramente 3 o 4 minutos. Eche el pimiento y saltéelo durante 2 minutos.

3. Incorpore el yogur y llévelo a ebullición. Corte los calamares en anillas anchas, échelos en el wok y cuézalo a fuego lento 3 minutos. Incorpore el zumo de lima, el coco cremoso troceado y el agua. Déjelo hervir a fuego lento 2 minutos, hasta que el coco se haya disuelto. Sírvalo enseguida.

VIEIRAS PICANTES CON LIMA Y GUINDILLA

Ingredientes

- 16 vieiras grandes sin la concha
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo majado
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 manojo de cebolletas en rodajitas
- La ralladura fina de 1 lima
- 1 guindilla roja fresca
- 3 cucharadas de zumo de lima
- Sal y pimienta
- Gajos de lima, para adornar
- Arroz blanco, para acompañar

Preparación

1. Deseche la parte oscura del intestino de las vieiras, lávelas con agua y séquelas con papel de cocina. Separe los colares de la parte blanca y corte ésta por la mitad a lo ancho, para obtener 2 redondeles de cada vieira.

2. Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén. Saltee el ajo y el jengibre 1 minuto, sin que lleguen a dorarse. Eche la cebolleta y saltéela otro minuto.

3. Incorpore las vieiras y prosiga con la cocción a fuego vivo unos 5 minutos. Agregue la ralladura de lima, la guindilla y el zumo de lima, y cuézalo 1 minuto más.

4. Sirva las vieiras calientes, rociadas con el jugo de la cocción, adornadas con gajos de lima y acompañada de arroz blanco.

FIDEOS AL CURRY CON GAMBAS Y SETAS

Ingredientes

- 1 cda de aceite vegetal
- 3 chalotes picados
- 1 guindilla roja fresca
- 1 cda de pasta de curry roja
- 1 tallo de limoncillo picado fino
- 225 g de gambas frescas
- 400 g de hongos
- 2 cdas de salsa de pescado
- 2 cdas de salsa de soja tailandesa
- 225 g de fideos de huevo frescos
- Cilantro picado, para adornar

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee el chalote y la guindilla durante 3 minutos. Eche la pasta de curry y el limoncillo, Y saltéelos 3 minutos más.

2. Añada las gambas, las setas, la salsa de pescado y la de soja, y déjelo en el fuego hasta que todo esté bien mezclado.

3. Mientras tanto, cueza los fideos en agua hirviendo durante 4 minutos, escúrralos bien y repártalos entre los platos calientes. Esparza por encima el curry de gambas, adorne el plato con cilantro picado y sírvalo enseguida.

CURRY DE LANGOSTINOS Y PIÑA

Ingredientes

- ½ piña
- 400 ml de leche de coco
- 2 cdas de pasta de curry rojo tailandés
- 2 cdas de sala de pescado
- 2 cditas de azúcar
- 350 g de langostinos grandes
- 2 cdas de cilantro picado
- Arroz jazmín, para acompañar

Preparación

1. Pele la piña y trocéela. Caliente en un wok o sartén la leche de coco con la piña, la pasta de curry, la salsa de pescado y el azúcar hasta que casi hierva

2. Pele los langostinos y quíteles el hilo intestinal. Échelos en la sartén con el cilantro picado y déjelos hervir muy lentamente 3 minutos o hasta que estén cocidos.

3. Sirva los langostinos acompañados de arroz jazmín al vapor.

FIDEOS CON GAMBAS Y PIMIENTO VERDE

Ingredientes

- 250 g de fideos de arroz
- 1 cda de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo chafados
- 1 guindilla roja fresca
- 1 pimiento verde en juliana
- 6 cebolletas troceadas
- 2 cditas de harina de maíz
- 2 cdas de salsa de ostras
- 1 cda de salsa de pescado
- 1 cdita de azúcar
- 300 ml de caldo de pollo
- 250 g de gambas pequeñas

Preparación

1. Prepare los fideos según las indicaciones del envase. Escúrralos, aclárelos y vuelva a escurrirlos.

2. Caliente el aceite en un wok precalentado y saltee el ajo, la guindilla, el pimiento y la cebolla 1 minuto.

3. Disuelva la harina en un poco de agua y échela en el wok con la salsa de ostras y la de pescado, el azúcar y el caldo. Remuévelo a fuego medio hasta que hierva y se espese.

4. Vuelva a poner en el wok el salteado de pimiento verde y cebolletas, y añada las gambas y los fideos. Saltéelo todos 2 minutos sin dejar de remover, hasta que se caliente. Páselo a una fuente y sírvalo

GAMBAS CON TALLARINES DE ARROZ

Ingredientes

- 450 g de gambas grandes
- 1cda de aceite vegetal
- 3 chalotes picados finos
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 trozo de jengibre
- 400 ml de leche de coco
- 1 cda de pasta de curry verde
- 4 hojas de albahaca tailandesa
- 1 cdita de azúcar moreno
- 225 g de tallarines de arroz
- 2 cditas de aceite de sésamo
- 2 cdas de semillas de sésamo
- Ramitas de albahaca

Preparación

1. Pele las gambas y quíteles las cabezas. Haga una incisión a lo largo de lomo y retire el hilo intestinal.

2. Caliente el aceite en un wok y saltee el chalote, el ajo y el jengibre3 minutos. Vierta la leche de coco y la pasta de curry y la pasta de curry, y cuézalo a fuego lento 3 minutos.

3. Añada las gambas, la albahaca y el azúcar, y cuézalo hasta que las gambas adquieran un color rosado.

4. Mientras tanto, hierva los tallarines siguiendo las instrucciones del envase, escúrralos bien. Vierta por encima el aceite y las semillas de sésamo, adórnelos con las hojas de albahaca, y sírvalos enseguida, mezclados con las gambas

LANGOSTINOS CON ARROZ AL COCO

Ingredientes

- 115 g de setas chinas secas
- 2 cucharadas de aceite
- 6 cebolletas, picadas
- 50 g de coco rallado
- 1 guindilla verde fresca
- 225 g de arroz jazmín
- 150 ml de caldo de pescado
- 400 ml de leche de coco
- 350 g de langostinos frescos
- 6 ramitas de albahaca

Preparación

1- Ponga las setas en un bol, cúbralas con agua caliente y déjelas en remojo 30 minutos. A continuación, escúrralas, parta y deseche los tallos y corte los sombreretes en láminas.

2- Caliente 1 cucharada de aceite en el wok y saltee la cebolleta, el coco y la guindilla unos 2 o 3 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Eche las setas y saltéelo todo durante 3 o 4 minutos.

3- Agregue el arroz y saltéelo 2 o 3 minutos. Vierta el caldo y llévelo a ebullición. Baje el fuego e incorpore la leche de coco. Déjelo hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que el arroz esté cocido. Eche los langostinos y la albahaca, deje que se caliente y sírvalo.

GAMBAS CON CEBOLLETA Y HONGOS

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 manojo de cebolletas troceadas
- 2 dientes de ajo picados finos
- 175 g de coco cremoso troceado
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 450 ml de caldo de pescado
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- 6 ramitas de albahaca tailandesa
- 400 g de hongos de la paja de lata, escurridos
- 350 g de langostinos grandes cocidos y pelados

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla y el ajo durante 3 minutos. Eche el coco cremoso, la pasta de curry y el caldo, y caliéntelo lentamente hasta que el coco se haya disuelto.

2. Incorpore la salsa de pescado y la de soja, y añada la albahaca, los hongos y los langostinos. Llévelo todo a fuego medio y sírvalo enseguida. Acompañe el plato con arroz jazmín.

CURRY DE BERENJENAS Y JUDÍAS VERDES

Ingredientes

- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo chafados
- 2 guindillas rojas frescas
- 1 cda de pasta de curry rojo
- 1 berenjena grande troceada
- 115 g de berenjenas guisantes
- 115 g de habas tiernas
- 115 g de judías verdes redondas
- 300 ml de caldo de verduras
- 50 g de coco cremoso picado
- 3 cdas de salsa de soja tailandesa
- 1 cdita de azúcar moreno
- 3 hojas de lima kafir
- 4 cdas de cilantro picado

Preparación

1. Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla, junto con el ajo y las guindillas durante 1 o 2 minutos. Eche la pasta de curry y saltéelo todo 2 minutos más.

2. Incorpore todas las berenjenas y rehóguelas unos 3 o 4 minutos, hasta que empiecen a estar tiernas. Deberá añadir un poco más de aceite, ya que las berenjenas lo absorben enseguida. Agregue las habas y las judías, y saltéelas 2 minutos más.

3. Vierta el caldo e incorpore el coco cremoso, la salsa de soja, el azúcar y las hojas de lima. Llévelo lentamente a ebullición y déjelo hervir hasta que el coco se haya disuelto. Añada el cilantro picado y sirva el plato

TORTILLA RELLENA DE HORTALZAS Y SETAS SHIITAKE

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 berenjena pequeña en dados
- ½ pimiento verde pequeño
- 1 seta shitake
- 1 tomate en dados
- 1 cda de salsa de soja clara
- ½ cdita de azúcar
- ¼ de cdita de pimienta
- 2 huevos grandes

Preparación

1. Caliente la mitad del aceite en un wok o una sartén y fría el ajo a fuego vivo 30 segundos. Eche la cebolla y la berenjena, y saltéelas hasta que se doren.

2. Incorpore el pimiento y saltéelo un minuto, para que para que se ablande. Añada la seta, el tomate, la salsa de soja, el azúcar y la pimienta. Retírelo todo de la sartén y resérvelo caliente.
3. Bata ligeramente los huevos. Caliente el resto del aceite, moviendo la sartén o el wok para extenderlo. Vierta el huevo inclinando la sartén y resérvelo caliente.

4. Cuando el huevo se cuaje, ponga el relleno en el centro con una cuchara. Doble los lados de la tortilla para hacer un paquete cuadrado.
5. Con cuidado, pase la tortilla a un plato caliente y adórnela con hojas de lechuga, gajos de tomate y rodajas de pepino. Sírvala caliente con una salsa para mojar.

CURRY TOFU Y VERDURAS

Ingredientes
- Aceite vegetal
- 225 g de tofu consistente, escurridos y en dados.
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete
- 1 cucharada de aceite de guindilla
- 2 guindillas verdes frescas
- 2 dientes de ajo chafados
- 6 cebolletas en rodajas
- 2 calabacines medianos
- ½ pepino pelado
- 1 pimiento verde en rodajas
- 1 brécol en ramitos
- 50 g de judías verdes redondas
- 50 g de guisantes congelados
- 300 ml de caldo de pollo
- 50 ml de coco cremoso troceado
- 2 cucharadas de salsa de soja tailandesa
- 1 cucharadita de salsa de soja tailandesa
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 4 cucharadas de perejil picado

Preparación
1. Caliente abundante aceite en una sartén y, con cuidado, fría los dados de tofu, en tandas, durante 2 o 3 minutos, o hasta que estén dorados. Retírelos con una espumadera y déjelos sobre papel de cocina para que se escurra el exceso de aceite.
2. En un wok, caliente los otros dos tipos de aceite y saltee la guindilla, el ajo y la cebolleta 2 o 3 minutos. Añada el calabacín, el pepino, el pimiento verde, el brécol y las judías verdes, y saltéelo otros 2 o 3 minutos.
3. Añada los guisantes, el caldo, el coco cremoso, la salsa de soja y el azúcar. Tápelo y déjelo hervir a fuego lento durante 3 minutos, hasta que todas las verduras estén tiernas y el coco se haya disuelto.
4. Incorpore el tofu y sirva el curry enseguida con el perejil picado por encima.

TALLARINES DE ARROZ CON SETAS Y TOFU

Ingredientes

- 225 g de tallarines de arroz
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- 1 trozo de jengibre picado
- 4 chalotes en rodajitas
- 225 g de setas shitake en láminas
- 100 g de tofu consistente en dados
- 2 cdas de salsa de soja clara
- 1 cda de vino de arroz
- 1 cda de salsa de pescado tailandesa
- 1 cda de crema de cacahuete
- 1 cdita de salsa de guindilla
- 2 cdas de cacahuetes tostados, picados
- Hojas de albahaca en tiras finas

Preparación

1. Remoje los tallarines en agua caliente 15 minutos, o según las instrucciones del envase. Escúrralos bien.

2. Caliente el aceite en una sartén y saltee el ajo, el jengibre y el chalote 1 o 2 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.

3. Eche las setas y saltéelo todo 2 o 3 minutos más. Incorpore el tofu y remueva con suavidad, hasta que se dore con suavidad.

4. Mezcle la salsa de soja con el vino de arroz, la salsa de pescado, la crema de cacahuete y la salsa de guindilla, incorpórelo.

5. Agregue los tallarines y remueva para mezclarlo todo bien. Esparza los cacahuetes picados y las tiras de albahaca por encima y sírvalo enseguida.

HORTALIZAS CON TOFU Y ESPINACAS

Ingredientes

- Aceite vegetal para freír
- 225 g de tofu consistente
- 2 cdas de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 1 guindilla roja fresca
- 3 ramas de apio en rodajas
- 225 g de champiñones
- 115 g de mazorquitas
- 1 pimiento rojo
- 3 cdas de pasta de curry rojo
- 400 ml de leche de coco
- 1 cdita de azúcar moreno
- 2 cdas de salsa de soja
- 225 g de hojas de espinacas

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén y fría el tofu, en tandas, unos 4 o 5 minutos, hasta que esté dorado. Retírelo con una espumadera y déjelo sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

2. Caliente 2 cucharadas del aceite en un wok o una sartén, y saltee la cebolla, el ajo y la guindilla durante 1 o 2 minutos, hasta que empiecen a estar tiernos. Añada el apio, los champiñones, las mazorquitas y el pimiento, y saltéelo 3 o 4 minutos, hasta que todo esté tierno.

3. Incorpore la pasta de curry y la leche de coco, y llévelo a ebullición a fuego medio. Eche el azúcar y la salsa de soja, y después las espinacas. Cuézalo, sin dejar de remover, hasta que las espinacas se ablanden. Sírvalo enseguida, con el tofu por encima.

COLIFLOR Y JUDÍAS VERDES CON ANACARDOS

Ingredientes

- 1 cda de aceite vegetal
- 1 cda de aceite de guindilla
- 1 cebolla troceada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas de pasta de curry rojo
- 1 coliflor pequeña en ramitos
- 175 g de judías verdes redondas
- 150 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 50 g de anacardos tostados

Preparación

1. Caliente los dos tipos de aceite en un wok y saltee la cebolla y el ajo hasta que se ablanden un poco.

2. Añada la coliflor y las judías, y saltéelas 3 o 4 minutos, hasta que estén tiernas. Vierta el caldo y la salsa de soja y déjelo hervir a fuego lento 1 o 2 minutos. Sirva el plato enseguida, con los anacardos tostados por encima.

ANACARDOS O MEREY

CURRY PICANTE DE ANACARDOS

Ingredientes

- 250 g de anacardos sin sal
- 1 cdita, de semillas de cilantro
- 2 vainas de cardamomo
- 1 cda de aceite de maíz
- 1 cebolla en rodajas finas
- 1 diente de ajo chafado
- 1 guindilla verde pequeña
- 1 rama de canela
- ½ cdita de cúrcuma molida
- 4 cdas de leche de coco
- 300 ml de caldo caliente de verduras
- 3 hojas de lima kafir, en tiras finas
- Sal y pimienta
- Arroz jazmín, para acompañar
- Hojas de cilantro, para adornar

Preparación

1. Deje los anacardos en remojo en agua fría toda la noche. Escúrralos bien. En un mortero, maje las semillas de cilantro y comino con las vainas de cardamomo.

2. Caliente el aceite en una sartén grande y saltee la cebolla y el ajo durante 2 o 3 minutos, hasta que estén tiernos pero sin dorarse. Eche la guindilla, las especias majadas, la ramita de canela y la cúrcuma, y saltéelo todo 1 minuto más.

3. Vierta la leche de coco y el caldo caliente, y llévelo a ebullición. Añada los anacardos y las hojas de lima, y salpimiente

4. Tape la sartén y cuézalo a fuego lento 20 minutos. Sirva el curry caliente con arroz adornado con cilantro.

PIÑA CON CARDAMOMO Y LIMA

Ingredientes

- 1 piña
- 2 vainas de cardamomo
- 1 tira fina de piel de lima
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharada de azúcar moreno fino
- 3 cucharadas de zumo de lima
- ramitas de menta fresca
- nata montada, para adornar

Preparación

1- Recorte la parte superior y la base de la piña, y pélela bien. Corte la piña en cuartos y deseche el corazón. Corte los cuartos en trozos alargados.

2- Maje las vainas de cardamomo en un mortero y póngalas en un cazo con la piel de lima y el agua. Lleve la mezcla a ebullición y después cuézala a fuego lento 30 segundos.

3- Retírela del fuego, añada el azúcar, tápela y déjela reposar 5 minutos.

4- Remueva la mezcla para disolver el azúcar, agregue el zumo de lima y cuele el almíbar sobre la piña. Déjela en el frigorífico unos 30 minutos.

5- Disponga la piña en un plato, vierta cucharadas de almíbar por encima y sírvala, adornada con ramitas de menta y nata montada.

HELADO DE PIÑA A LA LIMA

Ingredientes

- 225 g de azúcar fino
- 600 ml de agua
- la ralladura y el zumo de 2 limas
- 1 piña pequeña, pelada, y troceada
- galletas dulces, para acompañar

Preparación

1- Ponga el azúcar con el agua en una cazuela y caliéntelo a fuego lento, removiendo, hasta que el azúcar se haya disuelto. Llévelo a ebullición y déjelo hervir a fuego lento durante 10 minutos.

2- Incorpore la ralladura y la mitad del zumo de lima. Retire la cazuela del fuego y déjela enfriar.

3- Ponga la piña en una batidora o un robot de cocina y tritúrela hasta obtener un puré fino. Añádale el almíbar frío y el resto del zumo de lima. Ponga la mezcla en un recipiente para congelar y congélela hasta que se hayan formado cristales por los bordes.

4- Pase el helado a un cuenco y bátalo bien con el tenedor para que se rompan los cristales. Vuelva a meterlo en el congelador y déjelo toda la noche. Sírvalo en bolas, con galletas dulces.

PLÁTANOS A LA PLANCHA

Ingredientes

- 50 g de coco cremoso troceado
- 150 ml de nata espesa
- 4 plátanos pelados y troceados
- el zumo y la ralladura de 1 lima
- 1 cda de aceite vegetal
- 50 g de coco rallado sin endulzar

Preparación

1- Ponga el coco cremoso y la nata en un cazo y caliéntelo a fuego lento hasta que el coco se haya disuelto. Retírelo del fuego y déjelo enfriar durante 10 minutos. a continuación, monte la mezcla hasta obtener una crema espesa.

2- Unte los plátanos con el zumo y la ralladura de lima. Caliente el aceite en una plancha y áselos durante 2 o 3 minutos; deles la vuelta, y déjelos hasta que se doren.

3- Esparza el coco rallado sobre una hoja de papel de aluminio, y tuéstelo bajo el grillé hasta que se dore un poco. Sirva los plátanos con la crema de coco y el coco tostado en sendos boles.

PLATANO CON LECHE DE COCO

KLUAY BUAT CHII

Ingredientes

- 1 platano grande pelado
- 350 gm de leche de coco
- 2 cdas de azúcar fino
- 1 pizca de sal
- 1 cdita de agua de azahar
- 1 cda de menta en finas tiras
- 1 cda de judias mung cocidas

ramitas de menta para adornar

Preparación

1. poner los plátanos en una cazuela con leche de coco, azúcar y la sal.

2. caliéntelo a fuego suave hasta que hierva y cuézalo durante 1 minuto. Retire la cazuela del fuego

3. Añada el agua de azahar y la mente y pase la mezcla a una fuente.

4. ponga las judías mung en una sartén de base gruesa y tuéstelas a fuego vivo hasta que empiece a estar crujientes y doradas. Retírelas y májelas ligeramente en el mortero.

5. esparza las judías tostadas sobre el plátano y sírvalo frío o caliente, adornados con las ramitas de menta

CREPES DE PLÁTANO

Ingredientes

- 225 g de harina
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 huevos
- 450 ml de leche
- la ralladura y el zumo de 1 limón
- 50 g de mantequilla
- 3 plátanos pelados y en rodajas
- 4 cucharadas de sirope dorado

Preparación

1- Mezcle la harina con el azúcar. Añada los huevos y la mitad de la leche y bátalo hasta obtener una pasta fina. Removiendo, incorpore poco el resto de la leche, hasta obtener una pasta suave. Incorpore la ralladura de limón.

2- Derrita un poco de mantequilla en una sartén de unos 20 cm de diámetro y eche un cuarto de la pasta. Mueva la sartén para que la pasta recubra la base y fría la crepe unos 2 o 3 minutos, hasta que se cuaje. Dele la vuelta y fríala por el otro lado. Retírela de la sartén y resérvela caliente. Repita la operación para obtener otras 3 crepes.

3- Rocíe el plátano con el zumo de limón. Vierta el sirope por encima y remueva. Doble cada crepe en 4 partes y rellénelas con la mezcla de plátano. Sírvalas calientes.

HELADO DE PLÁTANO Y COCO

Ingredientes

- 85 g de coco cremoso troceado
- 600 ml de nata
- 225 g de azúcar glasé
- 2 plátanos
- 1 cucharadita de zumo de limón
- fruta fresca, para acompañar

Preparación

1- Ponga el coco en un bol. Añada la cantidad justa de agua hirviendo para que quede cubierto y remueva hasta que se disuelva. Déjelo enfriar.

2- Monte la nata con el azúcar hasta que esté espesa. Chafe los plátanos con el zumo de limón y mézclelo con la nata y el coco cremoso disuelto, ya frío.

3- Ponga la crema en un recipiente para congelar y déjelo en el congelador toda la noche. Sirva el helado en forma de bolas, con fruta fresca.

HELADO DE MANGO A LA LIMA

Ingredientes

- 85 g de azúcar fino
- 100 ml de agua
- la ralladura fina de 3 limas
- 2 cdas de leche de coco
- 2 mangos grandes maduros
- 9 cdas de zumo de lima
- virutas de coco fresco tostadas

Preparación

1- Ponga el azúcar, el agua y la ralladura de lima en un cazo y caliéntelo a fuego lento, removiendo, hasta que el azúcar se haya disuelto. Suba el fuego y hiérvalo 2 minutos, para reducirlo un poco. Retírelo del fuego y cuélelo en un bol una salsera. Añádale la leche de coco y deje que se enfríe.

2- Ponga la pulpa de mango con el zumo de lima en una picadora. Tritúrela hasta obtener un puré suave y páselo a un cuenco pequeño.

3- Vierta el almíbar enfriado sobre el puré de mango y mézclelo bien. Páselo a un recipiente para congelar y déjelo 1 hora en el congelador, o hasta que haya adquirido una consistencia un poco sólida.

4- Saque el recipiente del congelador y bata el contenido con las varillas eléctricas para romper los cristales de hielo. Congélelo 1 hora más, sáquelo del congelador y vuelva a batirlo hasta que esté suave.

5- Tape el recipiente y déjelo en el congelador hasta que el helado se solidifique. Antes de servirlo, déjelo a temperatura ambiente unos 15 minutos. Sírvalo con coco tostado por encima.

HELADO DE LICHÍ AL JENGIBRE

Ingredientes

- 800 g de lichís de lata en almíbar
-la ralladura fina de 1 lima
- 2 cucharadas de almíbar de jengibre
- 2 claras de huevo
- anís estrellado

Jengibre confitado, para adornar

Preparación

1- Escurra los lichís reservando el almíbar. Póngalos en una batidora o picadora con la ralladura y el zumo de lima y el almíbar de jengibre, y tritúrelo todo hasta obtener un puré suave. Páselo a un cuenco.

2- Mezcle bien el puré con el almíbar reservado, viértalo en un recipiente adecuado y congélelo de 1 a 1½ horas, hasta que se haya solidificado un poco.

3- Saque el recipiente del congelador y bata el puré para romper los cristales de hielo. En un cuenco bien limpio y seco, monte las claras a punto de nieve y, con rapidez y suavidad, incorpórelas al puré.

4- Vuelva a meter el recipiente en el congelador y déjelo hasta que el helado se solidifique. Sírvalo formando bolas, adornado con estrellas de carambola y tiras de jengibre confitado.

MACEDONIA A LA LIMA

Ingredientes

- 1 papaya partida por la mitad
- 2 plátanos en rodajas al bies
- 1 piña pequeña pelada
- 12 lichís frescos pelados
- 1 melón pequeño
- 2 naranjas
- la ralladura y el zumo de 1 lima
- 2 cucharadas de azúcar fino

Preparación

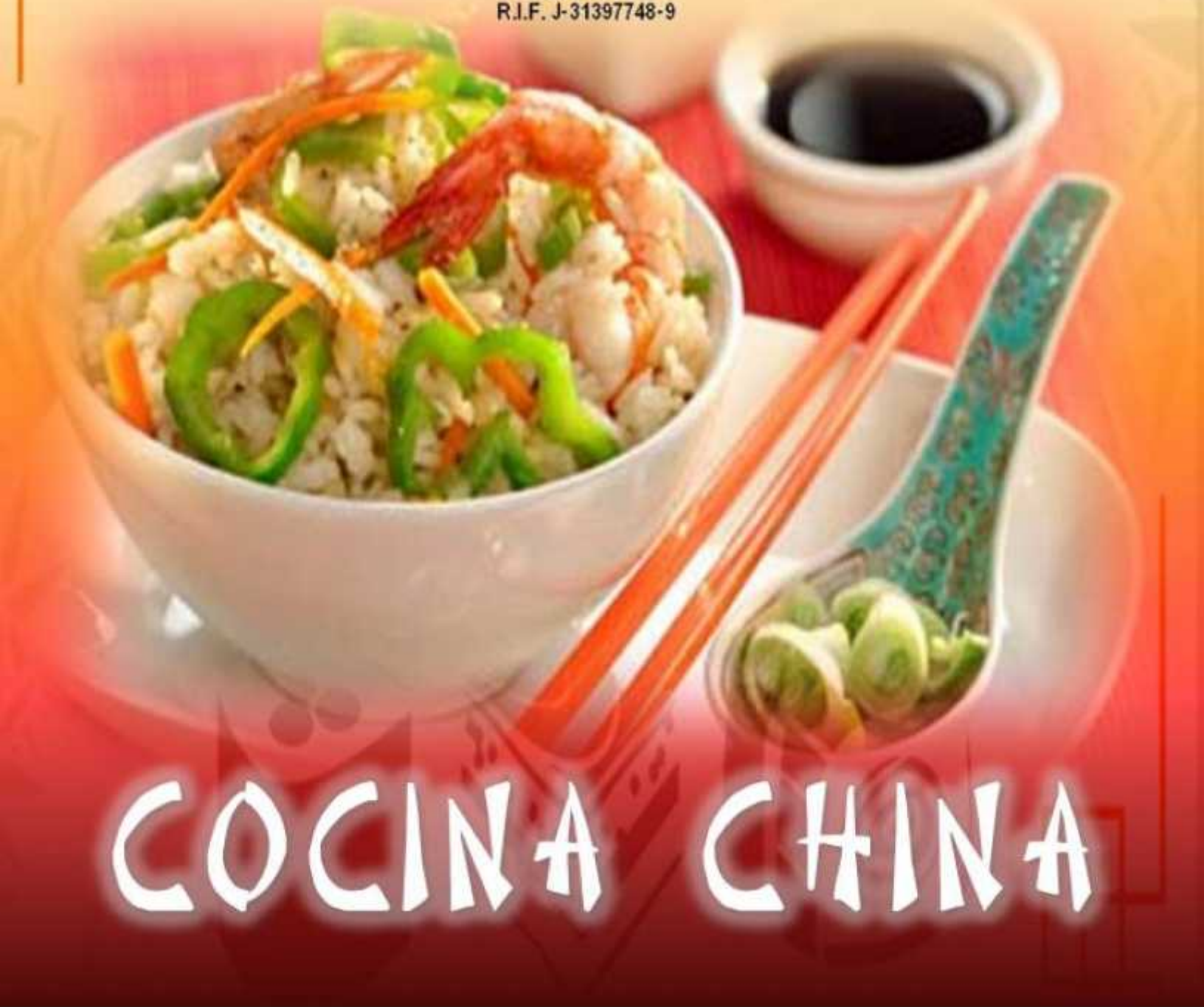
1- Ponga en una fuente la papaya, el plátano, la piña, los lichís y el melón. Pele las naranjas retirando bien la membrana blanca y mezcle los gajos pelados con el resto de la fruta. Ralle unas cuantas tiras de piel de naranja y échelas también en la macedonia.

2- Mezcle la ralladura de lima con el zumo y el azúcar. Viértala sobre la macedonia y sírvala.

AFOGO

Academia de Formación Gastronómica de Occidente

R.I.F. J-31397748-9



COCINA CHINA

Cocina cantonesa

Arroz frito a la cantonesa

Brotes de soja rehogados

Carne rehogada con brecoles

Cerdo asado a la cantonesa

Cerdo en salsa agridulce (Estilo cantones)

Cuajada de soja rebozada

Chin-hua chicken

Fai Lock Kar Teng (familia feliz)

Kay Chup Yue (Pescado con salsa agridulce)

Pescado "claro" a la cantonesa

Sopa de Melón mechado con Jamón chino.

Cocina de Hunan

Caracoles al vapor con jengibre

Cerdo blanqueado con aliño de Hunan

Cerdo guisado al estilo de Hunan

Jamón de Hunan, con salsa dulce

Pato crujiente al estilo de Hunan

Pescado en salsa de Hunan

Sopa de raíz de loto con manos de cerdo

COCINA PEKINESA

Ancas de rana

Cangrejos en salsa picante

Cangrejos perlíferos

Cerdo rojo con castañas

Cordero y puerros salteados

"Crepes" mandarines

Cuajada de soja rebozada

Encurtido picante de pepino

Fideos calientes con carne y verdura

Gambas a la pekinesa

Menestra de crujientes verduras

Pato a la moda de Pekín

Pato lacado a la pekinesa (1)

Pato lacado a la pekinesa (2)

Pechuga de pollo salteada con gambas

Rollitos de primavera pekineses

Sopa para mandarines al estilo de Pekín

Sopa pekinesa

Verduras salteadas

COCINA DE SZECHUAN

Anguila frita con apio
Cerdo con pepino
Cuajada de soja Ma-po´s
Menestra de verduras fritas
Pato ahumado al alcanfor y té
Pato frito con jengibre y puerros
Pescado crujiente con cerdo y alubias negras
Pollo Bang-Bang
Pollo con cacahuetes
Pollo Chum-Pi
Sopa picante/ agria
Tallarines al estilo Szechuan

COCINA DE SHAN-GHAI Y CHINA ORIENTAL

Arroz frito de Yangchow
Bocaditos de pescado
Cabezas de león
Cerdo en tiritas con repollo encurtido
Codillo con azúcar cristalizado
El cofre de las sorpresas
Langostinos con setas
Har Yan Heong koo - Langostinos salteados con setas
Pescado "ahumado" al estilo de Shanghai
Pescado sin espinas en salsa agridulce, al estilo Shanghai
Fukien, Provincia de la Costa Oriental
Abalone en lecho de lechuga
Cohombros y langostinos
Cordero guisado, Estilo Fukien
Crema de abalones
Fideos fritos con ostras
Gambas fritas, servidas en seco
Hoong Siew Fei Ngap
Langostinos cocidos en vino
Nidos con huevo de grulla
Pollo troceado
Repollo rehogado agridulce
Rollos fritos con cinco especias
Sopa de aletas de tiburón
Sopa de nidos de golondrina
Tallarines de arroz fritos

COCINA CANTONESA

La cocina cantonesa es una tradición que se ha desarrollado y sofisticado durante muchas centurias. La geografía y el clima son favorables; la provincia donde se encuentran Cantón y Hong Kong, Kwangtung, tiene la costa más larga de todas las provincias chinas. Su clima es subtropical, con lluvia en abundancia seis meses al año, lo que permite recoger dos cosechas de arroz y que la gente lo coma dos veces al día. Es donde más carne come de todas las provincias chinas. Además de cerdo, pollo, pato y oca, los cantoneses disponen de cangrejos, congrio, anguila, cangrejos de río, gambas, calamares, vieiras y ostras, amén de una gran variedad de pescados. Existe un sinfín de platos que van bien con el arroz blanco, que se sirve en todas las comidas. En tanto que la preparación de platos alcanza toda la gama de las técnicas culinarias chinas.

El rehogado a la cantonesa es la especialidad de esta provincia, pues cada plato lleva la «fragancia del wok» que se logra añadiendo rápidamente y sin interrupción las cuatro series de ingredientes. Primeramente se calienta el wok, hasta que sale una columna de humo; se vierte muy poco aceite inclinando bien el wok y luego se suele añadir escalonia, jengibre y ajo. Cuan-do empieza a sisear esta mezcla en el aceite caliente y empieza a desprender su fragancia, «despierta el wok». Vienen después los principales ingredientes del plato ya cortados y, si es carne, puesta previamente en maceración. Los ingredientes a tiras se añaden rápidamente uno después de otro, (dependiendo el grado de cocción), y se remueven un momento, hasta que están parcialmente cocidos. En tercer lugar, se moja el borde del wok con un chorro de vino de arroz, sobre los ingredientes.

El vino se mezcla con los ingredientes, aumentando su sabor. Por último se pone en el wok un poco de salsa, que contiene un agente espesante y se revuelve para trabar la mezcla. Por regla general, los platos cantoneses no son ni demasiado condimentados ni muy picantes, sino más bien una mezcla armoniosa de distintos sabores que para ellos es la regla de oro.

Como todos los ingredientes son fresquísimos, casi vivos, no necesitan añadir muchas especias. Sólo tienen que agregar unos pocos condimentos para realzar el sabor de los ingredientes principales. Sin embargo, la comida cantonesa que se sirve en el extranjero peca a veces de insípida, pues en lugar de los ingredientes frescos, sobre todo pescados y mariscos, se utilizan congelados o en conserva. La comida es uno de los grandes placeres de la vida para todos los chinos, y los habitantes de esta región tienen a gala ser los mayores epicúreos no sólo del país sino de todo el mundo. Les gusta sobre todo el exótico sabor de caza, y no dudan en estofar un gato, un armadillo, una serpiente, unos murciélagos o hasta un perro. Los platos que se preparan con estas curiosidades no son sólo la delicia de los gourmets, sino que se dice que son muy sanos y hasta afrodisíacos. En un terreno más convencional, gustan comer aves salvajes en otoño, una reconfortante sopa de tortuga en invierno y pichones y cochinillo todo el año.

Tengo preparadas unas recetas de varios platos cantoneses. Las mencionadas recetas, no son ni las más representativas de la región, ni las mejores, son las que yo más conozco, en total son una docena. Si alguien estuviera interesado en alguna en particular y me lo comunica, tratare de complacerle, pero lo más probable que la receta seria de libro y no estaría contrastada por mí.

CERDO ASADO A LA CANTONESA

Ingredientes

1 trozo de cerdo deshuesado y sin corteza
De 1/2kg., como jamón, paletilla, lomo, magro
2 cdas de miel liquida
2 cdas de salsa hoisin
2 cdas de salsa amarilla de soja molida
4 cdas de salsa de soya liquida
6 cdas de azúcar
1 cda de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 cdita de sal de sal

Preparación:

Secar la carne con papel absorbente y cortarla en 4 tiras a lo largo. No quitéis el tocino para que quede más jugoso al asarlo. Dar 4 cortes en diagonal a lo ancho de cada tira de cerdo, hasta las 3/4 partes del espesor, sin separar las tiras. De este modo penetrará mejor el adobo (y es la presentación tradicional). Mezclar los ingredientes, a excepción de la miel, para la maceración en un perol. Añadir las tiras de cerdo y cubrirlas bien con el líquido, pinchándolas con un tenedor para que penetre mejor. Dejar la mezcla a la temperatura ambiente 4 horas, dando vueltas a las tiras cada 30 minutos con un tenedor, con el que las pinchareis. Calentar el horno a 190 grados C. Cuan-do esté caliente, escurrir las tiras de cerdo, reservando el adobo, y ponerlas una junto a otra sobre una rejilla en la parte superior del horno. En la ranura inferior poner una rustidera con 1-2 cm. de agua. Hornear 30 minutos. Al cabo de este tiempo, la carne estará tostada con un tono marrón-rojizo. Sacar la rejilla del horno, pasar cada tira de carne por el adobo y ponerla de nuevo en el horno del otro lado. Hornear 20-25 minutos. Pasar las tiras a otra rejilla, (fría). Untarlas inmediatamente, la carne tiene que estar muy caliente, con miel por todos los lados, incluido el interior de los cortes. En un cacito llevar a ebullición el líquido de maceración reservado y el de la rustidera, reducir los dos líquidos hasta obtener una salsa, pasarlo a una salsera caliente, Trinchar la carne, presentar armadas las tiras y servir con la salsa.

CHIN-HUA CHICKEN

Ingredientes:

1 pollo de un kilo
3 escaloñas
2 trozos de jengibre
250 gramos, de Kale, bróculi,
250 gramos Jamón chino.
1 pimiento rojo
2 cucharadas de vino, de arroz dulce
En su defecto un jerez.
1,5 cucharilla de sal
1,5 cucharilla de glutamato sódico
2 cucharadas de azúcar
½ taza de caldo
1 cucharilla de fécula de maíz, (Maicena)
2 Cucharadas de aceite.

Preparación:

Frotar bien el pollo por dentro y por fuera, con una marinada hecha con 2 escalonias y los 2 trozos de jengibre bien picados, la cucharada de vino, una cucharilla de sal y otra de glutamato sódico, dejar en reposo por una hora. Poner, si es que ha sudado algún líquido el pollo, en su interior, así como la escalonia y jengibre que encontremos por fuera. Coceremos el pollo al vapor por 20 minutos o hasta que si lo pinchamos, no nos sale ningún suero coloreado, dejaremos enfriar el pollo. El tocino entreverado también lo coceremos al vapor una vez que lo hayamos marinado con una escalonia, 1 cucharada de vino y dos de azúcar por espacio de una hora, dejar enfriar. La verdura que vayáis a usar la salteáis en el wok en el que habéis calentado una cucharada de aceite. Durante el salteo le añadís una pulgarada de sal, otra de glutamato y una cucharada de salsa de soja.

FAI LOCK KAR TENG (FAMILIA FELIZ)

Ingredientes:

300 gr. de gambas peladas
1 cucharilla de maicena
Una pizca de sal y azúcar
2 huevos
1cda de sal
1/2 cda. De agua (batir bien)
150 gr. de carne de cerdo
3 setas secas,hidratarlas
2 zanahorias cortadas en discos,
2 abalones, cortados en discos
150 gr. de coliflor,
1 Pimiento verde
1 diente ajo
350 ml. de caldo de pollo
Aceite para freír
Unas gotas de aceite de sésamo
1 cucharilla de maicena
3 cucharadas de agua
Para la salsa
2 cucharadas de salsa de ostras
1/2 cucharilla de azúcar
1/4 cucharilla de glutamato sódico
1 cucharilla de jugo de jengibre.

1. **Preparación:**

   Con dos cucharadas de aceite puestos en una sartén, coagular los huevos y una vez a punto añadir las gambas y enrollar, de manera que quede firme, pondremos el rollo en un recipiente para cocerlo al vapor, hasta que las gambas estén hechas.

2. Esta cocción también se puede hacer en la sartén, pero el método chino es el anterior.

3. Sacar el rollo y dejar que se enfríe. Calentar en el wok 3 cucharadas de aceite y freír el ajo machacado con la hoja de un cuchillo, cuando el ajo se haya puesto dorado, lo quitaremos. Saltear en el aceite el cerdo y las setas, hasta que el cerdo este hecho. Añadir las zanahorias, abalone (los discos deben de ser finos, ya que no se cocerían bien), coliflor, pimiento verde y los ingredientes para la salsa.

4. Una vez salteado todo, añadís los discos de tortilla y le añadís el caldo, cuando empiece a hervir le añadís la cucharilla de maicena disuelta en agua. Cuando la salsa espese un poco, se pone en una fuente y se sirve caliente. Para darle un poco de armonía, los discos de tortilla bordean la fuente y unas verduras que se vean bien en la superficie.

KAY CHUP YUE
(PESCADO EN SALSA EN SALSA AGRIDULCE)

Ingredientes:
1 pescado entero (Sargo, Pargo, Carpa, Dorado etc.)
1 tomate picado,
2 Cdas de piña picada
2 cdas de pepino picado
1 pimiento rojo, picado.
½ cebolla picada
2 dientes ajos, finamente picado
Aceite para freír
Maicena para rebozar
Para la salsa agridulce:
1 cucharilla de maicena
1 cda de agua para disolver la maicena
3 cdas de concentrado de tomate
2 cdas de vinagre
2 cdas de azúcar
un golpe de sal
6 cucharadas de agua.

Preparación:

Una vez limpio el pescado, secar bien el pescado, por dentro y fuera, salarlo y pasarlo por maicena. Darle unos cortes en la superficie de presentación de manera que hagamos unos rombos, pero los cortes que no lleguen a la espina, para evitar que se nos desprenda la carne. Freír el pescado hasta que tome un bonito color, sacarlo a la fuente de servir. Saltear en 2 cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo, añadirle el tomate, piña, pepino y pimiento, saltear todo el conjunto unos segundos. Añadir los ingredientes de la salsa, excepto la maicena y agua, cuando empiece a hervir le añadís la maicena en el agua y lo cocéis un poco hasta que engorde la salsa. Poner la salsa sobre el pescado y servir.

PESCADO "CLARO" A LA CANTONESA

Ingredientes:
6 cebolletas
1 trozo de raíz fresca de jengibre
700 g. de raya, lubina, mero.
1 1/2 cucharilla de sal
1/4 cucharilla de azúcar
5 cdas de aceite de cacahuete
1 cda de salsa de soya líquida
1 cda de salsa de soya espesa

Preparación:
Con un cuchillo muy afilado, cortar las cebollas en trozos de 4-5 cm., separando las partes blanca y verde. Corte cada trozo por la mitad a lo largo, y luego cada uno en fina juliana. Pelar el trozo de jengibre y cortarlo en 6 rodajitas.

Secar el pescado con papel absorbente. Quitarla la piel de un lado de la raya, si todavía la tiene. Poner la parte sin piel sobre una fuente resistente al calor. Coloque encima las 2 rodajitas reservadas de jengibre. El plato hay que cocerlo al vapor en cestas de bambú.

Cocer al vapor 10-12 minutos a fuego moderado/vivo para que circule bien el vapor pero sin que entre el agua en contacto con el pescado. Este estará cocido cuando las mollas se desprendan de la raspa.

Destapar la cazuela y reducir el fuego hasta que esté lo más lento posible, o apagar el fuego. Quitar con papel absorbente el agua que tuviera la fuente. Espolvorear el pescado de sal y azúcar, luego distribuir los hilos cebolla verdes, los hilos de raíz de jengibre y los hilos blancos de cebolla.

Mientras, calentar el aceite en una sartén pequeña basta que empiece a humear. Vertirlo poco a poco sobre la cebolleta y jengibre (el aceite hirviendo los cuece parcialmente hace resaltar su fragancia.) Riegue de salsa de soya y sirva el pescado en la fuente en que coció al vapor.

SOPA DE MELÓN Y JAMÓN CHINO

Ingredientes:

1 melón de invierno
150/200 gramos de jamón chino
1 cebolla escalonia
2 cdas. De vino dulce de arroz
2 cdas. de azúcar,.
Los huesos de un pollo
4 hongos chinos secos.
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de glutamato sódico.

Preparación:

Pelar el melón y partirlo a lo largo en unas 14 piezas de un tamaño más o menos de 6 x 3,5 x 0,5 cmts. Cocer el jamón chino, en muy poca agua a la que añadiremos, la escalonia (en trozos grandes), 1 cucharada de vino, 2 cucharadas de azúcar. Una vez reblandecido el jamón, mecharemos con trozos del mismo las piezas de melón, (en la cocina china hacen un corte longitudinal y acomodan una lonchita, pero a mi particularmente me parece más cómodo para posteriores manipulaciones el mechar). En una cazuela pondremos los trozos de melón, ya mechados, con los huesos del pollo, las setas, (ya hidratadas), 1 cucharilla de sal, 1 cucharilla de glutamato sódico y cucharada de vino y seis tazas de agua, herviremos por una hora o hasta que el melón esté a punto, (mirar con una aguja el grado de cocción), no se tiene que desbaratar. En una sopera acomodáis los trozos de melón, pasáis por un chino todo el caldo y lo añadís a la sopera, cortar los hongos en tantos trozos como comensales. El caldo resulta de un color ambarino.

HEONG CHOOI TAU FOO
CUAJADA DE SOJA REBOZADA

Ingredientes:

4 cuadrados de cuajada de soja
2 cucharadas de maicena
250 gramos de mero,
1 pimiento rojo
4 rábanos
3 hojas de lechuga
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de glutamato sódico
1/2 cucharilla de pimienta molida
1 cdta de vino arroz dulce o jerez
1 Cda de pasta de pimientos picantes
1 Cda de aceite rojo picante.
6 cdas de aceite

Preparación:
Cortar cada cuadrado de cuajada en 2 cuñas, vaciando cada cuña en su centro, para poder acomodar un relleno en su interior, espolvorear con maicena. Hacer picadillo con el mero y marinarlo con 1 cucharilla de sal, 1 cucharilla de glutamato sódico, ½ cucharilla de pimienta molida, 1 cucharada de vino, 1 cucharilla de aceite de sésamo, 1 cucharada de Hot oil, 1 cucharada de pasta pimiento picante 1 cucharada de maicena, una vez bien mezclado todo, rellenar con ello las cuajadas de soja. Freírlas con las 6 cucharadas de aceite a fuego moderado, hasta que se tenga un bonito color dorado. Ponerlas en una fuente, en el centro se adorna con lechuga y cada pieza con una flor hecha con el rábano y encima de la lechuga se ponen unas flores hechas con el pimiento rojo.

ARROZ FRITO A LA CANTONESA

Ingredientes:
300 gr de arroz
100 gr de guisantes frescos
100 gr de jamón dulce
2 puerros
2 huevos
2 cucharadas de salsa soja
1 pizca de glutamato.
Aceite de soja para saltear;
sal; pimienta blanca;

Preparación:
Lave el arroz sólo si es necesario, métalo luego en una cacerola y cúbralo con agua fría. Encienda el fuego y lleve a ebullición, primero a fuego vivo, y después, apenas el agua empieza a hervir, disminuya la intensidad del fuego, sale, cubra el recipiente y cueza unos diez minutos. Cuele cuidadosamente el arroz y déjelo enfriar, corte el jamón en dados pequeños. En otro recipiente, con agua hirviendo salada, cueza los guisantes unos diez minutos, luego escúrralos. Batir los huevos y hacer una tortilla, picarla y reservar.
Limpie y lave los puerros, corte la parte blanca que se destinará a otros usos y use sólo la parte verde del tronco. Abra las hojas y córtelas pacientemente en tiras con unas tijeras, como si se tratara de una juliana. Corte luego estas tiras con una cuchilla y saltearlas en el wok con 3 cucharadas de aceite, (luego el exceso de aceite lo absorberá el arroz). Añada luego los guisantes y saltearlos un minuto, el puerro a las paredes de wok. Una vez salteados los guisantes, añadiremos la tortilla y el jamón, remover bien, luego agregar el arroz hervido previamente escurrido y enfriado, sazonándolo con la salsa de soja. Salpimentar y añadir una pizca de glutamato.

Siga removiendo, controlando que no se formen grumos. Sirva el arroz de inmediato, muy caliente.

CARNE REHOGADA CON BRECOLES

Ingredientes:
450 g. de cadera o de falda en un filete
250 g. de brécoles
6 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal
1 cucharilla de sal
4 dientes de ajo, picaditos
3 cebollín, en trozos de 2-3 cm
1 cucharada de vino Shaohsing o jerez semiseco
Cebolletas pequeñitas, para adornar (optativo)
Para el adobo
1/4 cucharilla de azúcar
1/4 cucharilla de sal
1 1/2 cucharilla de salsa de soya
1 1/2 cucharilla de salsa de soya espesa
1/4 cucharilla de pimienta negra recién molida
2 cucharillas de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 1/2 cucharilla de fécula de patata o tapioca
Para la salsa
2 cucharillas de salsa de soya espesa
1 1/2 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharilla de fécula de patata o tapioca

Preparación:
Corte la carne en rectángulos de 4 x 3 cm. y 5 mm. De grosor. Colóquelos en un bowl. Agregue todos los ingredientes del adobo y 1 cucharada de agua, y revuelva enérgicamente para que la carne se bañe bien. Pele y tire la capa exterior de los tallos de los brécoles. Blanquee los brecoles.
Caliente un «wok» a fuego vivo. Agregue aceite y dé vueltas al «wok». Agregue el ajo y la parte blanca del cebollín, remueva con un cucharón de «wok» o con espátula metálica varias veces. Incorpore la carne, saltéela. Vierta el vino o jerez por el borde del «wok», encima de la carne, y no deje de remover. Páselo a una fuente caliente, Añada la parte verde del cebollín y los brécoles y revuélvalos hasta que estén bien calientes, reduciendo el fuego si fuese necesario. Aparte los brécoles hacia los lados y vierta la salsa en el centro, dando una vuelta. Cuando la salsa comience a formar burbujas, ponga la carne en el «wok» y revuélvalo todo hasta que los brécoles estén muy calientes.

CERDO EN SALSA AGRIDULCE (ESTILO CANTONÉS)

Ingredientes:

500 gramos de carne cerdo, (2 solomillos)
1 huevo
3/4 cucharilla de sal.
1/4 cucharilla de glutamato sódico
1 cucharilla de salsa de soja
1 cuchara sopera de maicena
2 discos de piña
1 tomate
2 ruedas de cebolla
2 dientes ajos
2 ramas de apio
Perejil un golpe
6 Cucharadas de vinagre
6 cucharadas de azúcar
1 cucharada de salsa Workchestershire
1 cucharada de concentrado de tomate.
6 cucharadas de agua.

Preparación:
Cortar el cerdo y Ponerlo a marinar en la siguiente preparación:
Huevo, ¼ de cucharilla de sal y de glutamato, 1 cucharilla de salsa de soja, 4 cucharadas de maicena. Una vez marinado, 1 hora, freírlo en el wok. La temperatura tiene que se media, así que los pasaremos por el fondo (máximo calor) y los iremos subiendo a las paredes, en 1 minuto Max. Las piezas estarán doradas y crujientes, las sacaremos a una fuente caliente. Previamente habremos preparado la salsa agridulce: Primero la cebolla en aros o trozos, el ajo picado, el apio cortado en trozos, el tomate sin piel, la piña cortada en cuadraditos, un golpe de perejil, colocamos el azúcar, agua y vinagre a cocer, una vez empiece a cocer le añadimos la salsa de worchestershire y el concentrado de tomate, así como media cucharilla de sal y 1 cucharada de maicena, una vez empiece a hervir y la salsa haya espesado un poquito, mezclamos con los vegetales, unos 30 segundos y con el conjunto bañaremos el cerdo que lo tendremos en la fuente de servir. Servir caliente.

COCINA DE HUNAN

Hunán, cuna de Mao Tse Tung, se encuentra situada en la cuenca del río Han y forma parte del «cuenco de arroz de China», en el centro del país. La cocina de Hunán se desarrolló en esta región al amparo de influencias externas, tiene partidarios incondicionales, aunque su fama queda empequeñecida ante la de Sechuán, su vecina del noroeste, más celebrada.

La cocina de ambas provincias es aromática, picante por el uso de la guindilla y muy semejante en varios aspectos. La cocina de Hunán se caracteriza por sus platos sin sofisticaciones, por ejemplo los guisos de carnes baratas. Un guiso muy popular es el llamado wei: se cuecen durante largo tiempo unos cortes de carne baratos en bastante cantidad de líquido y cuando la carne está tierna, se saca. Se hace hervir entonces rápidamente el líquido con otros ingredientes, hasta reducirlo a una salsa espesa. El resultado es una carne increíblemente tierna, con una salsa deliciosa que se come con arroz. Los platos wei se suelen condimentar con corteza de mandarina seca, pimientos verdes o rojos y el doble de la cantidad normal de guindilla y pimienta. Al final de la cocción, el plato se riega con vino de arroz, se espolvorea con aún más pimienta y se sirve con cilantro fresco.

Un sabor tradicional de la cocina de Hunán es el de la comida secada al aire que luego se utiliza sola o con otros ingredientes. Muy famosos son la carne y pescados salados y ahumados. El cerdo, la carne de vaca, la lengua y el pollo, todo se sala. El pescado más frecuente es la carpa. La comida se sala poniéndola cruda dentro de sal con unos granos de pimienta machacados y vino. Los ingredientes se vuelven una vez durante los 6-7 días que dura la salazón y luego se sacan, se limpian de sal y se cuelgan en un sitio seco y ventilado durante 12 horas. Entonces se ahuman durante 1 1/2-2 días al fuego de serrín y cáscaras de frutos secos. Para entonces, han adquirido un rico color dorado y un intenso aroma ahumado. Para comer los ingredientes ahumados, primero se aclaran al chorro de agua caliente y se secan con un paño, pudiéndose cocinar ya con otros ingredientes a los que comunica su característico sabor a humo; el método de cocción tradicional es al vapor.

SOPA DE RAÍZ DE LOTOCON MANOS DE CERDO

Ingredientes:

4 manitas de cerdo

450 g. de raíz de loto en conserva

1 cucharada de sal

1/4 cucharilla de pimienta

1 pulgarada de glutamato

3 cucharadas de cebolleta picadita

Arroz hervido, para servir

Preparación:

Lavar las manitas de cerdo al chorro de agua fría y escaldarlas en agua hirviendo 2 minutos. Escurrirlas bien. Limpiar la raíz de loto y cortarla sesgada en trozos de 2 cm. Aclararlos al chorro de agua fría y escurrir. Poner los trozos de mano de cerdo en una cazuela que vaya al fuego, con 1 litro de agua. Llevar a ebullición y agregar la raíz de loto preparada. Cuando rompa a hervir de nuevo, reducir el fuego y añadir la sal, pimienta, glutamato y cebolleta. Poner un difusor debajo de la cazuela o reducir el fuego al mínimo y dejar cocer muy suavemente, tapado, durante 2 horas. Servir en la misma cazuela. Acompañar con mucho arroz, en cuencos.

CARACOLES AL VAPOR CON JENGIBRE

Ingredientes:
Lo verde de 2 cebolletas
250 g. de caracoles, (en conserva son validos).
100 g. de jamón de Hunan, (serrano)
2 trozos de raíz de jengibre, en tiritas
15 g. de manteca muy fría cortada en daditos
5 cucharadas de buen caldo
1/4 cucharilla de glutamato
2 cucharillas de grasa de pollo
1/2 cucharilla de sal
Arroz hervido, para servir
Sal y pimienta a partes iguales, para mojar

Preparación:

Cortar lo verde de las cebolletas por la mitad, atar en un nudo la parte más verde, y la más tierna cortarla en trozos. Reservar. Poner los caracoles escurridos en un cuenco refractario. Distribuir por encima las tiras de jamón, agregar los palitos de jengibre, los nudos de cebolleta y luego los trocitos de manteca. Poner el cuenco en un soporte dentro de un hervidor y llevar a ebullición el agua de éste. Tapar y cocer al vapor hasta que estén cocidos. Quitar los nudos de cebolleta y el jengibre. Pasar el resto a un cuenco de servicio. Poner el caldo, glutamato, cebolleta reservada y grasa de pollo en un cacito. Llevar a ebullición y sazonar con sal, mojar los caracoles con ello. Servir el plato, que es medio sopa, medio estofado, en su cuenco, acompañado de arroz blanco. Se mojan en la mezcla de sal y pimienta antes de comerlos.

PATO CRUJIENTE AL ESTILO DE HUNAN

Ingredientes:
1 pato de unos 2 kilos
3 escaloñas
1 trozo de jengibre
4 estrellas de anís
1 cucharada de pimienta,
1 cucharada de hinojo
1 cucharada de vino arroz o jerez seco
3 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta recién molida.
8 tazas de aceite.

Preparación:
Limpiar bien el pato y quitarle las patas, alas y el pico. Mezclar, estrellas de anís, pimienta en grano machacada, hinojo, escaloñas, jengibre, cucharada de vino y 2 cucharadas de sal, mezclar todo bien y con ello frotar bien el pato, por dentro y fuera y dejar en lugar frío por 2 horas.

Colocar el pato en un recipiente para cocerlo al vapor por 2 horas y media, hasta que esté bien tierno, sacar y quitar todo lo que se pueda de las especies.

Calentar el aceite, meter el pato y freírlo con el aceite bien caliente, por un minuto o hasta que la piel este bien crujiente.

Cortar el pato en bocaditos, volverlo a rearmar en la fuente y servir Con la cucharada de sal y de pimienta molida, hacer una mezcla, que la pondremos en un platillo. El que guste pasara el trozo de pato por esta sal.

CERDO GUISADO AL ESTILO DE HUNAN

Ingredientes:
1,400 g. de panceta de cerdo
La parte verde de 2 cebolletas
4 lonchitas finas de raíz de jengibre
1/2 cucharada de sal
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de salsa de soya
5 cucharadas de vino de arroz
2 cucharillas de aceite de sésamo

Preparación:
Cortar el cerdo en tacos de bocado. Cortar lo verde de las cebolletas en 2 y anudar cada parte. Machacar las lonchitas de jengibre con el dorso de un cuchillo fuerte. Poner una almohadilla de bambú en el fondo de una cazuela que vaya al fuego. Colocar los trozos de cerdo, con la corteza hacia abajo, sobre la almohadilla, apretándolos para que quepan en una capa. Distribuir el jengibre y las cebolletas anudadas sobre el cerdo y prense todo ello con un plato. Agregar 8 1/2 tazas de agua con la sal, azúcar, salsa de soya y vino de arroz o jerez. Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego al mínimo y dejar cocer 45 minutos. Apartar hacia un lado la cebolleta y saque los trozos de cerdo. Hacer una incisión cruzada y bien profunda de la corteza de cada trozo de panceta. Ponerlos en un plato refractario sobre un soporte en una cazuela y ahora cocerlos al vapor durante 1 hora más. Quitar el jengibre y cebolleta de la cazuela y tírelos. Reducir el líquido a la mitad haciéndolo hervir. Agregar el aceite de sésamo. Disponer el cerdo, con la corteza hacia arriba, en una fuente de servicio, regar con la salsa reducida y servir.

JAMÓN DE HUNAN, CON SALSA DULCE

Ingredientes:
800 gramos de jamón de Hunan
100 gramos semillas de loto
Pan de molde cortado, unas 12 piezas.
6 cucharadas de azúcar
100 gramos de azúcar morena
2 cucharadas de arroz fermentado dulce
1 ½ cucharada de manteca
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharilla de maicena
1 cucharada de agua

Preparación:

Cortar el jamón en lonchas del tamaño de las tostadas. Cocer las semillas de loto Quitar la corteza a las tostadas, ponerlas a cocer al vapor hasta que estén blandas.

En un recipiente pondremos a cocer al vapor el jamón, poniendo las lonchas en tres filas, añadiéndoles 2 cucharadas de azúcar primero, luego las semillas de loto y finalmente otras 2 cucharadas de azúcar, lo coceremos al vapor por 30 minutos.

Sacaremos el recipiente y quitaremos la mitad del jugo que encontremos, le pondremos el azúcar moreno, las dos cucharadas de arroz fermentado, la manteca y coceremos al vapor por 1 hora y media. Sacar y poner en fuente de servir.

Cocer media taza de agua, con el tomate concentrado, 2 cucharadas de azúcar y la maicena, engordada esta salsa se echa por encima del jamón y se sirve con el pan calentado al vapor.

PESCADO EN SALSA DE HUNAN

Ingredientes:
700 a 900 g. de pescado blanco firme.
2 cucharadas de salsa de soya espesa
Aceite vegetal abundante para freír.
3 cucharadas de cebolleta picada
2 cucharillas de aceite de sésamo
4 setas chinas negras secas
2 cebollas medianas picadas
2 lonchas de bacón sin corteza
3 lonchitas de raíz de jengibre picadas
2 dientes de ajo picados
2 cdas.de "ja ts'ai" picado (rábano encurtido)
3-4 guindillas rojas secas
1 1/2 tacitas de buen caldo
3 cdas.de salsa de soya espesa
2 cucharadas de azúcar
Sal al gusto
4 cucharadas de vino de arroz o jerez seco

Preparación:
Remojar las setas para la salsa en agua templada 30 minutos, escurrirlas y reservar. Mientras, limpiar el pescado y cortarlo en rodajas de 3-4 cm. Frotarlas con la salsa de soya y dejar 15 minutos. Picar las cebollas, bacón, jengibre, ajo, setas remojadas (quitando la parte dura del tallo), rábano encurtido y guindillas de la salsa y reservar todo por separado. Calentar el aceite en un wok. Poner las rodajas de pescado en el aceite, por tandas, y freírlas 2 1/2 minutos, calentando bien el aceite entre cada tanda. Escurrir el pescado sobre papel absorbente y reservar. Calentar 3 cucharadas de aceite vegetal en una sartén honda y agregar los ingredientes de la salsa preparados, con el caldo y la salsa de soya. Rehogar 2 minutos, agregar los demás ingredientes de la salsa y revolver hasta que espese. Poner el pescado en la salsa, remojarlo bien, tapar y dejar cocer a fuego vivo 4 ó 5 minutos. La salsa se habrá reducido a la mitad. Pasar el pescado a una fuente grande y regarlo con la salsa. Distribuir por encima la cebolleta picada y rociar con el aceite de sésamo. Servir con un buen cuenco de arroz blanco.

CERDO CON ALIÑO DE HUNAN

Ingredientes:
700 g. de magro de cerdo en un trozo
3 dientes de ajo
3 lonchas de raíz de jengibre
2 cucharadas de mostaza en polvo
1 cucharilla de glutamato
4 cucharadas de salsa de soya
3 cucharadas de vinagre de vino
2 cucharillas de aceite de sésamo
1/2 tácita de salsa de chile

Preparación:
Blanquear el cerdo en agua hirviendo durante 5 minutos, escurrir y pasar a un castillo de cocción al vapor, cocerlo al vapor, tapado, durante 40 minutos, añadiendo agua al hervidor si hiciera falta.

Aplastar y picar los ajos.

Combinándolos con el jengibre, mostaza, glutamato, salsa de soya, vinagre, aceite de sésamo y salsa picante.

Ligar una salsa Una vez tierno el cerdo, cortarlo en lonchas de unos 3 mm. De espesor, y éstas en tiras de 5 x 4 cm.

Colocar las tiras de cerdo en una fuente de servicio, riegue con la salsa y servir de entremés.

COCINA PEKINESA

Pekín está formado por dos ciudades amuralladas, la China y la Tártara. Las primeras trazas de la presencia humana se remontan al segundo milenio antes de Cristo y es a partir de estos primeros asentamientos cuando se inicia una nueva civilización basada en la relación hombre-naturaleza, que nos conducirá a la ingestión de los alimentos con un marcado sentido ritual, a las más refinadas y elaboradas confecciones de la comida. La cocina de Pekín, junto al famoso pato a la pequinesa, es también célebre por sus platos de cordero, sus frituras <explosivas>, sus salsas picantes y sus sopas.

En toda la cocina china las sopas son importantes, pero la pekinesa se lleva la palma. Creo que todavía no lo he dicho, las sopas en china no se toman al principio, como es nuestra costumbre, sino que se degustan entre platos o al final de la comida, en una comida de celebración en la que suele haber un mínimo de 12 platos, se suelen servir 2 ó 4 sopas, por supuesto son tacitas pequeñas, que podríamos decir de degustación y preparación del paladar para nuevos platos y placeres.

En la preparación de las sopas, le dan mucha importancia a los caldos base, que se realizan comúnmente con carnes, huesos de pollos y costillar de cerdo, la adicción de jengibre contribuye a darle un sabor característico, algo punzante, el resultado, un óptimo correctivo de otros sabores y prepara las papilas gustativas para deleitarse con nuevas sensaciones. A estos caldos los llaman "Chin tang".

Para rematar una comida, de platos fuertes, lo hacen con una sopa de berros, los cuales los añaden al caldo, cociéndolos durante un par de minutos.

Pekín, antaño ciudad imperial, tiene hoy el irreverente apodo de «ciudad del cordero», que le dan los demás habitantes de China, ya que es donde más cordero se consume.

Una forma muy popular que tienen los pequineses de guisar el cordero es cortado en filetes, pequeñitos y finos o en tiritas muy finas y rehogado con cebolla, puerros, ajo y jengibre.

También se puede guisar el cordero a fuego lento en cazuela con vino y salsa de soja, constituyendo un plato con una salsa estupenda.

Estos platos pueden resultar un poco grasientos, pero la grasa es muy valiosa cuando la ración es escasa y el frío del norte de China hiela los canales durante cuatro o cinco meses al año.

La carne se asa en parrilla más que en otras partes de China, la razón más probable es que esta zona históricamente ha sido frecuentemente invadida por mongoles y nómadas de Asia central y es bien conocido que estos pueblos básicamente se alimentaban de sus ganados y la carne la asaban a la parrilla o en brocheta (a veces, se cocía sin más) y luego se mojaba en salsas fuertes antes de comerla.

Actualmente, tienen una formula de oficiar la carne en dos fases, la primera es una cocción lenta de la carne, solamente en agua, en la segunda fase se corta en pequeños trocitos, como es preceptivo en toda la cocina china, y se vuelve a poner con algo de caldo de la cocción y se añaden verduras frescas, fideos caseros y condimentos. Así se logra un plato completo muy bueno, fresco y sabroso al mismo tiempo. Característico de esta zona es el gran uso del ajo y otros condimentos, así como verduras de fuerte sabor, como cebollas, cebolletas, puerros y jengibre. En muchos platos se utilizan hojas de cilantro, planta característica de la región, que dan un sabor agridulce con un ligero gusto a limón.

Un plato que tiene gran aceptación es el pollo asado y desmenuzado a mano, colocado en una fuente y regado con una salsa de ajo espesa, hecha con ajo picado o machacado, caldo de pollo y salsa de soja, una especie de ali-oli, pero algo mas fluida.

Uno de los platos más populares de Pekín, el puchero mongol procede de los nómadas que se desplazaban hacia el noroeste. Este preparado se hace en la mesa, como una fondue. En el centro de la mesa se coloca el hornillo con el puchero lleno de caldo y todo alrededor, en una docena de platitos, se coloca el cordero hecho filetes muy finitos. Cada uno coge (con palillos) un filetito y lo mete en el puchero durante uno o dos minutos para que se haga. Se moja entonces la carne en una de las salsas y se degusta el bocado. El caldo de puchero puede también tener repollo y fideos transparentes

de fécula de guisante. Cuando se termina la carne, se cuecen en el puchero fideos corrientes para que cojan el rico aroma del caldo y se completa con ellos la comida.

El pato lacado es el rey de la cocina pekinesa, o al menos, el mas conocido y renombrado por todo occidente, aunque la verdad todo lo que ofrecen por estos lares es una caricatura del original.

El origen de este plato se pierde en la noche de las cocinas de los mandarines.

Ya indique en entregas anteriores que la cocción de carnes en el horno, es mas bien rara en China y el sistema de cocción al vapor, salteado etc. es el usual con la excepción de este preparado de pato cuya cocción se realiza en horno de ladrillos, calentado con un carbón especial de leña aromática.

La confección de este plato dura un par de días, se toman todas las precauciones para que la piel del pato se separe por si sola de la carne y resulte crujiente en su punto justo.

La receta ancestral de este plato dice que el pato había que "trufarlo" de hielo y ponerlo a fuego vivo, después de salado y sazonado con las cinco especias. Con un pincel de pelo de rata de arrozal, cada marmitón, (uno por pato), embadurnaba la piel con una mezcla a base de grasa de pato, miel y salsa de soya. Al final de la operación, la piel forma alrededor de la carne del pato una especie de coraza de oro viejo, con reflejos cárdenos "de salsa de soja" y acabada la cocción se cortaba esta piel en breves pedazos y se colocaba encima de una especie de crepés, parecidas a los blines calientes con que los rusos sirven el caviar. La carne del pato se desdeñaba y se dejaba para los coolíes.

El pato lacado, une a su calidad gustativa las sensaciones táctiles de la lengua, el paladar y el jugo de los maxilares y así en la boca del "gourmet" se funden los más complejos sabores y alterna lo suave con lo crujiente.

El Pato Lacado, en mayúscula, ofrece este juego supremo. Patos lacados, sin este supremo arte se venden en las miles casas de

comidas, colgados del cuello, oscuros y algo repelentes, expuestos a centenares, como por nuestros lares se muestran los jamones.

Este plato, se suele servir en un menú, de fiesta compuesto de muchos platos. Se puede preparar de varias formas distintas, doy tres formulillas.(Yo me quedo con la primera). La gracia de este plato reside en comer verduras crudas crujientes, piel tostada y churruscante, todo ello envuelto en una tortita tierna que se come de un bocado.

En el Golfo de Chilli, alejado de Pekin, existen gambas enormes, del tamaño de langostinos. Durante los meses de invierno, esas gambas son de consumo corriente en las casas de Pekín. La forma de oficiarlas que más aceptación tiene es rehogadas con sus cáscaras y servidas con una salsa rojiza de pasta de soja y puré de tomate. Al norte de Pekín es de uso cotidiano para rehogar la pasta de soja, menos conocida por occidente, que la salsa de soja. Es una pasta sólida que se deja hervir lentamente con manteca o aceite y condimentos para dar una mezcla cremosa y espumosa. El ingrediente principal del plato se corta en dados o filetes pequeños y se guisa un instante friéndolo en aceite caliente. Se pone entonces en la sartén con la salsa de soja, se le dan tres o cuatro vueltas en un minuto y se sirve inmediatamente. El atractivo de este plato, que puede prepararse con cualquier carne de buena calidad, pescado o gambas, reside en la frescura del ingrediente combinado con una salsa de sabor fuerte, y rehogado a fuego vivo.
La palabra que utilizan los pekineses para describir este modo de saltera es «explosión» porque es el efecto que produce el añadir ingredientes mojados a la manteca o al aceite calientes del bok.

Con igual frecuencia que el arroz en Pekín y las provincias del norte se comen buñuelos al vapor o hervidos y pasta en sus diferentes formas. Las tortitas, los bollitos calientes con ajonjolí, son muy populares y se suelen comer rellenos de jugosa carne picada. Como bebida para toda la comida se usa el té verde, perfumado con flor de loto o jazmín.

SOPA PARA MANDARINES, AL ESTILO DE PEKÍN

INGREDIETNES

1 1/2 litro de caldo, preparado con un pollo, la carcasa de otro pollo y costilla de cerdo, aromatizado el caldo con un trozo de jengibre..
75 g. de panceta cortada en tiritas;
75 g de jamón dulce.
75 g de brotes de bambú.
100 g de carne de cordero
1/2 pechuga de pollo.
1 higado de pollo picado;
1 cucharada de vinagre;
1/2 guindilla picada
1 cucharada de maicena;
1 huevo batido;
1 tael, (moneda de oro)
Sal.

PREPARACION:

Verter el caldo en una olla, cuando empiece a hervir, se le añade la panceta, el jamón dulce, los brotes de bambú, el cordero y media pechuga de pollo. Todos estos ingredientes finamente picados en tiritas, la pechuga, usaremos la del pollo que hemos usado para el caldo. El hígado una vez bien picado lo añadiremos al caldo y coceremos el conjunto, sin dejar de mover durante 3 ó 4 minutos. Transcurrido el tiempo agregar el vinagre, la guindilla y la maicena desleída en un poco de agua tibia. Rectificar de sal, poner el tael, puesto al rojo vivo, en la olla, bajar el fuego y dejar cocer lentamente durante unos minutos. En el último momento, aumentar el hervor y verter en la olla el huevo revuelto, sin batir, remover hasta que cuaje en hilos y tengan un aspecto como gelatina.

Servir acompañada la sopa con salsa de soja, vinagre de arroz y salsa hoi-sin.

PATO LACADO A LA PEKINESA

INGREDIENTES
1 pato de unos 2 kg., desviscerado.
1 cebolla
2 trozos, pequeños, de jengibre
1 cucharada de sal
1 cucharilla de las cinco especies
1 cucharilla de vino de arroz o jerez seco.
Para escaldar el pato
10 tazas de agua
3 cucharadas de sal
Para lacarlo
1 cucharada de salsa de soya
2 cucharadas de miel.
Para la mesa
4 cucharadas de salsa hoi-sin
Pinceles de cebolla
Bastoncillos de 3 centímetros de pepino
Crepés mandarines

PREPARACION:
Para desviscerar el pato, se le da un corte debajo del ala derecha, cono de 2/3 centímetros, meter por el corte dos dedos, punta de un cuchillo, tijeras etc. lo que os sea más fácil y cortar la traquea y el esófago y sacar lo que podáis.
Meter el dedo índice por la retaguardia y romper la tripa. Pasar otra vez a la abertura del ala y sacar todo el intestino. Lavar bien el pato por dentro y fuera. Si el pato no quedara con una bonita forma y se hundiera por el vientre, tratar de mantenerlo armado con un palito por dentro del pato. Ahora con una canuto muy pequeño, la metéis entre la piel y la carne y sopláis, para tratar de despegar la piel de la carne y así luego la presentación de la piel será más fácil, (si no conseguís que la piel se separe de la carne, no importa mucho, lo único que luego os costara un poco mas el separarla) Una vez limpio el pato, secarlo bien por dentro y fuera, frotar el exterior e interior con la mezcla de la cebolla, jengibre, cucharada de sal, las cinco especies y el vino. Una vez bien frotado, sacudir las partículas adheridas a la piel, recoger todo, meterlo en el interior, cerrar las aberturas con unos palillos. Poner a hervir el agua y las 3 cucharadas de sal, una vez

hirviendo, escaldar el pato, darle unas vueltas y rociar la parte no sumergida con el agua hirviendo. Tirar el agua y pintar el pato, con la miel disuelta en la salsa soya, pero no en exceso, ya que cuando lo colguemos no tiene que gotear o gotear muy poco. Colgar el pato por el cuello en un lugar bien ventilado, con algo de corriente, (se puede usar un ventilador), hasta que el pato este seco, unas 24 horas, a las doce horas, o antes si se quiere, se vuelve a pintar, lo ideal es que nos absorbiera todo el liquido del lacado. Al final tocarlo para comprobar que esta seco. La piel no tiene que estar húmeda, si lo asásemos estando la piel húmeda, esta después de asada nos quedaría arrugada. Si toda la piel esta seca, la piel estará una vez asada firme y brillante y ya si lo tenemos las 24 horas de rigor, la piel estará crujiente una vez asado el pato.

Precalentar el horno a 200 grados C. Poner agua en una rustidera, en la parte baja del horno, poner el pato en una rejilla en la mitad del horno, todo el goteo del pato durante el asado deberá caer dentro de la rustidera, el motivo que no nos haga humo al quemarse esta grasa si cae en otro lugar y nos perturbe para obtener un buen asado. Asarlo por 20 minutos, cambiándolo de posición, antes de reducir la temperatura del horno, el pato deberá tener ya color marrón dorado. Bajar el horno a 150 grados C. y asarlo por 60 minutos, volver a subir la temperatura a 190 grados C. se tiene hasta que la piel esta durita y crujiente, en esta última fase se quita la rustidera. Sacar del horno, cortar la piel en pequeñas porciones, dejando la piel en su lugar a ser posible, los chinos en esto son unos artistas, bueno los que son artistas, te presentan el pato que parece que a la piel no la han tocado y esta toda completamente cortada. Servir con la salsa hoi-sin, pinceles de cebolla, bastoncillos de pepino y "crepés" mandarines.

Del pato, en esta formula, solo se come la piel y el resto se emplea para otra ocasión, aunque veréis en las recetas que siguen que también se sirve la carne y con los huesos se hace una sopa, los tiempos no están para dispendios. La forma de empaquetar la piel del pato en el crepé es la siguiente: Si estáis en un restaurante de lujo, el preparado os lo montara con toda su ceremonia uno de los muchos camareros que tendréis alrededor vuestro. En los demás casos tomareis un crepé, mojar un pincel de cebolla en la salsa hoi-sin y ponerlo en el crepé, sin mojarlo con la salsa, añadir un bastoncillo de pepino, un trozo de piel y enrollarlo artísticamente y a degustar el bocado.

PATO LACADO A LA PEQUINESA
(2º formula)

INGREDIENTES
1 pato de unos 2 Kg., desviscerado
1 cucharada de miel.
11/2 cucharadas de salsa de soja
1 trozo de pepino de 20 cm.
5 cebolletas
Crepés mandarines
Para la salsa
6 cucharadas de pasta de soja
3 cdas de salsa china de ciruelas
3 cdas de azúcar
2 cdas de aceite de sésamo

PREPARACION:
Se vierte lentamente 1 litro de agua hirviendo sobre el pato, hasta que la piel se ponga casi blanca. Se limpia el pato con papel de cocina y se le deja secar en lugar aireado durante 4-5 horas o toda una noche. Se calienta el horno a 200 grados C. Cuando está caliente, se pone el pato sobre una rejilla metálica en la fuente para asar. Se asa durante 1 hora, cuidando de no abrir el horno mientras se está asando el pato. Se mezclan la miel, la salsa de soja y 2 tacitas de agua. Se saca el pato del horno y se unta con la mezcla anterior. Se vuelve a meter en el horno durante 15 minutos. Se cortan las cebolletas en palitos como cerillas de 5-7 cm. Se corta el pepino en trozos de igual largo pero más gruesos. Se coloca el pepino y la cebolleta en platitos aparte. En un cazo a fuego lento se mezclan los ingredientes de la salsa hasta que estén bien ligados y se vierte en un cuenco. Se le quita la piel al pato tirando de ella con el pulgar y un cuchillo y se pone en una fuente. Se corta la carne y se ponen los bocados en otra fuente. Se sirven al mismo tiempo la piel crujiente, la carne, el pepino, las cebolletas, la salsa y los crepés. El crepé mandarín se prepara igual que en el caso anterior. Con los huesos del pato, una vez rotos y machacados se hace un caldo, en el que coceremos, por unos minutos, unas hojas de col china, se toma al final de la comida.

PATO A LA MODA DE PEKÍN

INGREDIENTES:
1 pato de 1,500kg aproximadamente;
2 dientes de ajo;
2 cucharadas de salsa de soja;
1 copa de vino de arroz o de jerez seco;
1 cuchara-da de azúcar;
1 clavo machacado en el mortero;
1 cucharadita de pimentón;
4 cucharadas de miel,
Sal.
Para la mesa
Crepes mandarines
Pinceles de cebolla
Batoncitos de pepino
Salsa hoi-sin

PREPARACION:
Limpiar el pato para eliminar cañones y plumillas, salarlo ligeramente por dentro. Poner en un cuenco la salsa de soja, el vino de arroz, el azúcar, el clavo machacado y los dientes de ajo, mezclar bien y con una parte de esta mezcla untar el pato y luego espolvorearlo con el pimentón; mantener en reserva lo que ha quedado de la salsa en el cuenco. Calentar el horno a 200 grados C. y dejar asar el pato durante unos 40 minutos. Poner bajo el mismo una bandeja para recoger el fondo de cocción. La piel del pato, una vez asado, deberá quedar brillante y seca, casi transparente. Retirar el pato del horno, dejar que se enfríe un poco y con la ayuda de un cuchillo con buena punta y afilado quitarle la piel, que cortareis en pedacitos y dejareis en una fuente mantenida al calor. Untar ahora el pato pelado con una mezcla compuesta de una cucharada de miel y de una cucharada de agua caliente. Subir la temperatura del horno a 220 grados C, volver a meter el pato y dejar que se ase durante otros 30 minutos, rociando el ave con el resto de la miel derretida caliente. Coger la salsa reservada, eliminar el ajo y mezclarla con el fondo de cocción del pato pasado por un tamiz fino. Servir el pato cortado en trozos de bocado y la piel acompañados de la salsa, una parte vertida sobre el plato y otra parte presentada en una salsera.

"CREPES" MANDARINES

INGREDIENTES

1 taza de agua hirviendo

250 g. de harina

1 cucharada de aceite de sésamo

PREPARACION:

Añadir el agua hirviendo o muy caliente a la harina; mezclar bien con varillas o cuchara de madera, pasar la masa, cuando este tibia a una mesa enharinada y amasarla, si la mesa no es de mármol, mejor ya que sino os enfriaría muy pronto la masa. Cuando tengamos una pasta fina la cubrís con un paño húmedo y dejar reposar durante 30 minutos.

Enrollar la masa para formar un cilindro largo, de unos 3 cm. de grosor aprox. Cortar con los dedos trozos de unos 2,5 cm. y formar bolitas. Aplastar cada una de esas bolitas en discos de 6-8 cm. Untar un lado del disco con aceite de sésamo y ponerlo contra el lado untado de otro disco. Enharinar los lados de fuera de los discos y con el rodillo formar con cada pareja de discos otro mayor de unos 12 cm. de diámetro y muy finos de grosor.

Se calienta una sartén a fuego medio, se engrasa con papel absorbente y se pone una de estas parejas de discos y cuando la masa empieza a hacer burbujas, al cabo de 1 1/2 minutos aproximadamente se le da la vuelta y se deja otros 1 1/2 minutos. Se retira la pareja de discos de la sartén y se separan con cuidado y se colocan uno sobre otro en un plato pequeño. Se sigue así hasta terminar los crepés.

Antes de servir, se ponen los crepés en una rejilla sobre un cazo de agua hirviendo. Se cubre y se deja al vapor 5 minutos.

ENCURTIDO PICANTE DE PEPINO

INGREDIENTES:

5 pepinos no muy grandes.

3 pimientos rojos, picantes

1 trozo pequeño de jengibre

2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de vinagre de vino de arroz

PREPARACION:

Quitar las puntas a los pepinos, cortarlos a lo largo y quitar las semillas, después cortarlos en tiras, si los pepinos son largos las tiras las cortáis por la mitad.

Los pepinos no se pelan, así que para mí son mejor los que tienen piel fina, de poco diámetro y alargados.

Quitar las semillas a los pimientos y cortarlos en finas tiras.

Cortar el jengibre en fina juliana.

Poner todos los ingredientes juntos y dejar macerar por 3/6 horas.

Servir como acompañamiento.

SOPA PEKINESA, (picante)

INGREDIENTES:
6 cucharones de caldo
15g. Setas chinas, deshidratados
150g. Brotes de bambú
3 cebolletas o escaloñas bien picadas
1 nabo
3 ajos
5 cdas de aceite
1 cda de grasa de cerdo, manteca
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharilla de jengibre en polvo
1 cda de maicena
2 cdas de salsa de pimientos picantes
Sal y pimienta.

PREPARACION:
Hidratar las setas, pelar el nabo y cortarlo en rodajitas finas.

En una cacerola, calentar el aceite y grasa, agregar las cebolletas, los nabos, setas troceadas y brotes de bambú.

Sazonar con jengibre y sal y saltear por unos minutos, añadir la salsa de pimiento, azúcar y tomate, mezclar todo bien.

En el caldo diluiremos la maicena y añadiremos a la cazuela, dejar hervir por un minuto. En el momento de servir espolvorear con pimienta recién molida.

PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON GAMBAS

INGREDIENTES
250 g. de gambas
250 g. de pechuga de pollo
1 cucharilla de sal
1 trozo de pepino de 10 cm.
100 g. de champiñones pequeños
2 cebolletas
2 cucharadas de aceite vegetal
Para la salsa
25 g. de manteca
4 cucharillas de pasta de soja
2 cucharillas de salsa de soja
2 cucharillas tomate concentrado
2 cucharillas de salsa hoi-sin
1 cucharada de jerez
1 cucharilla de salsa de guindillas
2 cucharillas de aceite de sésamo

PREPARACION:
Pelar las gambas y salarlas ligeramente si son frescas, las colas congeladas, suelen tener algo de sal.. Cortar el pollo en dados de 1 cm. y el pepino en dados ligera-mente mayores. Limpiar bien los champiñones y cortar las cebolletas en trozos de 1 cm. Calentar el aceite en el wok a fuego vivo. Cuando esté caliente, se añaden las cabezas de las gambas y se saltean por 30 segundos, se quitan las cabezas y cualquier barba que pudiera quedar. A continuación se saltean los champiñones 1 minuto.
Se añaden el pollo y las gambas, se revuelve 2-3 veces y se añaden las cebolletas y el pepino. Se remueve todo a fuego vivo durante 1 1/2 minutos y se retira del wok.
Poner la manteca en el wok. Cuando se haya deshecho, se añaden los demás ingredientes de la salsa a excepción del aceite de sésamo y se remueve todo a fuego vivo "explosión". Cuando los ingredientes formen una salsa hirviendo, se añaden el pollo, las gambas, champiñones, pepino y cebolletas. Remover y mezclar a fuego vivo durante 1 minuto, al sacar rociar con el aceite de sésamo

MENESTRA DE CRUJIENTES VERDURAS

INGREDIENTES:
2 cebolletas medianas
1/2 pimiento rojo
50 gramos de tirabeques
2 ajos, bien picados
2 cebollanas
1 trozo de jengibre
Un trozo de chirivía
1 zanahoria
1 tomate no muy maduro
1 tacita de guisantes.
3 hojas col china
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de manteca de cerdo.

PREPARACION:
Cortar todos los vegetales en trocitos, más o menos el tamaño de una patata frita, más bien pequeña. El jengibre lo picáis en juliana. Los tirabeques los dejáis enteros. Las verduras de hoja en trozos medianos. Al tomate le quitáis las pepitas y partirlo en gajos pequeños, Poner en el wok el aceite y la manteca, cuando esté caliente, ponéis a saltear el ajo y las cebolletas por un minuto y apartáis. Saltear las cebollanas, medio minuto, apartar Saltear el pimiento durante 1 minuto, añadirle el jengibre, la chirivía y zanahoria, saltear por medio minuto más y apartar. Saltear los tirabeques 1 minuto, añadir los guisantes y verdura verde si se emplea, saltear y retirar. Por último saltear el tomate, mezclar todo darle unas vueltas, añadir la salsa de soja y sal si fuera necesario.
Servir caliente.

CANGREJOS EN SALSA PICANTE

INGREDIENTES

2 bueyes de tamaño mediano/pequeño.
2 escaloñas
3 dientes de ajo
1 cucharada de guindilla
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de salsa de soja
2 cdas de concentrado de tomate
1 taza de caldo
2 hojas de cilantro bien picaditas.
1 cucharilla de polvo de jengibre
1 cucharada de jengibre fresco.
Maicena y sal.

PREPARACION

Los cuerpos de los bueyes se cortan en trozos, les quitaremos las branquias y los órganos digestivos, especialmente unas bolsitas que tienen cerca de la boca, ya que amargan.

Las pinzas y patas, las aplastaremos para que se resquebrajen, así cocerán más rápido y serán más fácil de comerlas. Los trozos del caparazón, los pasaremos por maicena y los freiremos, una vez a punto los sacaremos del wok y reservaremos en lugar templado. Al final de esta fritura, en el wok nos tienen que quedar como dos cucharadas de aceite. Salteamos escaloñas y ajos, estos bien picados, después añadir la guindilla picada, condimentando con el azúcar, salsa de soja, tomate concentrado y jengibre, saltear todo el conjunto. Verter de golpe el caldo caliente y dejar que se reduzca durante un minuto a fuego vivo. Añadir los trozos de cangrejo, así como patas y pinzas, cocer a fuego lento durante media docena de minutos. La salsa tiene que quedar algo espesa.
Servir caliente, adornar con algunas hojas de berros o producto similar.

ANCAS DE RANA

INGREDIENETES
12 pares de ancas de las de aquí
6 pimientos verdes
2 guindillas, de las picantes
2 dientes de ajo
2 cucharilla de jengibre bien picado
1 cucharada de alubias de soja negras
4 cucharadas de agua
1/2 cucharilla de maicena,
Aceite para freír
Salsa
2 cucharillas de azúcar
4 cucharillas de salsa de soja
una pulgarada de glutamato
unas gotas de aceite de sésamo
2 cucharadas de vino de arroz o jerez.

PREPARACION
Calentar el aceite en el wok y freír las ancas por dos minutos, sacar y reservar.
Quitar el aceite del wok dejando solo 3 cucharadas, saltear la guindilla bien picadita, ajos, jengibre y las alubias de soja fermentadas hasta que notéis la fragancia de los ingredientes.

Añadir los pimientos verdes y los salteáis hasta que estén ni crudo, ni cocidos, es decir al dente.

Volver las ancas al wok, añadir el agua y los ingredientes de la salsa excepto el vino y el aceite de sésamo, cocer por dos minutos. Al final añadir la mezcla de maicena y agua, aceite de sésamo y el vino, un pequeño hervor para que engorde la salsa.
Servir caliente

FIDEOS CALIENTES CON CARNE Y VEGETALES (LO MEIN)

INGREDIENTES:
250 g. de fideos gordos chinos o de espaguetis
3 cucharadas de aceite vegetal
400 g. de carne, bien sea de cordero o cerdo
1 cebolla mediana muy picadita
5 cucharillas de pasta de soja
5 cucharillas de salsa hoi-sin
5 cucharadas de caldo
2 cucharadas de vino de arroz
25 g. de manteca
3 cebolletas
1 trozo de pepino de 10 cm.
250 g. brotes de soja

PREPARACIÓN:
Cocer los fideos como tengáis costumbre, terminada la cocción, sacarlos y aclararlos con agua fría, escurrir y reservar. En el wok, con el aceite caliente, se pone la carne, que la habréis cortado en tiritas finas.

Una vez puesta la carne en el wok le añadís la cebolla, al conjunto le dais vueltas y dejar que pasen unos 6 minutos antes de añadirle la pasta de soja, salsa hoi-sin, vino, caldo y la manteca, removiendo bien todo el conjunto, dejar a fuego lento por 12 minutos, revolviendo de vez en cuando. Picar las cebolletas en trozos de 3 centímetros y el pepino en juliana gruesa de 4 centímetros de largo.

Se escaldan los fideos y brotes de soja, (que ya están cocidos) por 1 minuto, se escurren y se pasan a una fuente, encima se pone la carne con su caldillo y encima se adorna con la cebolleta y pepino. En el momento de servir y en la mesa se revuelve todo el conjunto.

ROLLITOS DE PRIMAVERA PEKINESES (Lumpias)

INGREDIENTES:
250 gramos de carne de cerdo
3 escaloñas
1 trozo de jengibre
4 huevos
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de vino de arroz o jerez
1/2 cucharada de maicena
1 cucharada de harina
Sal y pimienta.

PREPARACION:
Picar bien las escaloñas y el jengibre y mezclar con la carne de cerdo bien picada, añadir el glutamato, sal, vino, ½ huevo, la maicena y mezclarlo todo bien.

Con el resto de los huevos batidos, hacer 4 porciones y cada una la ponéis en una sartén ligeramente engrasada y hacéis como si fueran unos crepés.

Estos "crepés", los rellenáis con la carne y sus ingredientes, los enrolláis bien, y pegáis los extremos con una mezcla que preparareis con la cucharada de harina y otra de agua.

El pegado tiene que ser de tal manera que luego no se pueda salir el relleno. Calentáis el aceite y freís cada rollito hasta que estén bien hechos.

Cada rollito lo dividís, ya en la fuente de servir, en cuatro trozos, los cortes oblicuos. Acompañarlos con salsa de soja, vinagre chino, sal y pimienta.

GAMBAS A LA PEKINESA

INGREDIENTES:
500 g de gambas peladas;
Aceite para freír en cantidad suficiente.
Para la pasta:
1 huevo batido;
1 taza de harina;
1/2 vaso de cerveza;
1 cucharadita de levadura en polvo;
1/2 cucharadita de sal
Para la salsa:
4 cucharadas de vinagre;
1 cucharada de azúcar;
1 cucharada de maicena;
1/2 cucharadita de guindilla en polvo;
El zumo de 1 naranja;
El zumo de 1 limón;
1 cucharadita de sal

PREPARACION:
Tamizar la harina junto con la sal y la levadura y ponerla en un cuenco; añadir la cerveza y el huevo batido, mezclarlo todo bien con una cuchara de madera hasta obtener una pasta de una cierta consistencia, con la que se rebozarán las gambas limpias, lavadas peladas y secas.

Poner a calentar el aceite en el wok y cuando esté muy caliente, ir poniendo de una en una las gambas rebozadas en la pasta. Dejar que se frían por ambos lados y, cuando estén doradas de forma uniforme, disponerlas sobre una hoja de papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Colocarlas en una fuente y dejarlas aparte sin que se enfríen. Mezclar en un cazo pequeño el azúcar, la sal, el vinagre, el zumo de naranja, el zumo de limón, la maicena y la guindilla en polvo; póngalo a calentar a fuego lento, remueva con una cuchara de madera y deje que la salsa se espese. Verter la salsa todavía caliente sobre las gambas rebozadas y servirlas.

CORDERO Y PUERROS SALTEADOS

INGREDIENTES
500 g. de pierna de cordero
6 puerros tiernos
1 diente de ajo
3 raíz de jengibre fresco
1 cucharilla de sal
3 cucharadas de aceite vegetal
25 g. de manteca
2 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas vino de arroz
Pimienta negra recién molida

PREPARACION:
Cortar la carne en filetitos finos, de 2x4 centímetros aproximadamente.

Los puerros cortarlos en discos de unos 2 centímetros, que no se os desbaraten, pero pasarlos bien por agua para que no les quede tierra.

Cortar el ajo en lamas finas y el jengibre en juliana fina.

Sazonar la carne de cordero con sal. Calentar el aceite y la manteca en el wok. Una vez bien caliente el aceite, saltear el cordero, junto con el ajo y el jengibre, un par de minutos serán suficientes, añadir los puerros y seguir salteando por un par de minutos más.

Regar con la salsa de soja, vino y espolvoreáis con la pimienta. Servir bien caliente

COCINA DE SZECHUAN

Los platos de Szechuán tienen una sofisticada gama de aromas: se combinan ingredientes encurtidos, ahumados y secos, con otros frescos, mientras se equilibran sabiamente las guindillas picantes con los sabores agrios, dulces y salados.

Su sopa picante y agria ha merecido el favor internacional, al igual que sus platos de carne especiada y sus tallarines. Szechuán, o Sechuán, está situada prácticamente, en el Centro geográfico de China. Está aislada de las demás provincias por cadenas montañosas, aunque su población alcanza los 100 millones de habitantes, aproximadamente. Esta zona es bastante fría en invierno, pero durante muchos meses, Szechuán es calurosa y húmeda, lo que permite numerosos cultivos. La zona conoció su mayor esplendor al final de la Dinastía Han, unos dos siglos después del nacimiento de Cristo.

Es lógico que con tan largo trasfondo histórico, con tan extensa zona y tan elevado número de habitantes, tenía que desarrollar una cocina propia. Una de las plantas locales que más contribuye a dar carácter a la cocina de Szechuán, es la pequeña guindilla roja que se utiliza fresca y seca. La guindilla tiene efecto retardado sobre el paladar: al principio, parece tener poco sabor, pero de pronto toda la boca arde con increíble ferocidad, por lo que conviene utilizarla con respeto. Se afirma que en lugar de quemar las papilas gustativas, lo que hace la guindilla en realidad es sensibilizarlas a otros sabores. La gente de Szechuán tiene preferencia por los platos de varios sabores: Gustan los sabores agrios, salados, picantes y dulces al mismo tiempo.

La Sopa picante y agria, muy popular fuera de esta zona, debe su carácter a la utilización del vinagre, sal, salsa de soya y pimienta. Él «pescado en salsa de vinagre picante» es una forma, mejor que otra cualquiera, de realzar el fresco «dulzor» del pescado. La salsa más utilizada en Szechuán, y la que indica inmediatamente que la cocina es de esta región, es el "tou pan jian", aunque es más bien una pasta que se vende en tarros y no en botellitas. Es esencialmente pasta de soya mezclada con jengibre, ajo, cebolla y guindillas muy picaditas, pero resulta menos picante que la guindilla sola. Se utiliza, principalmente en rehogados.

La mostaza y el sésamo se usan mucho en salsas que acompañan a platos de guiso sencillo: salsa de sésamo picante con pollo hervido y cortado a tiritas, que constituye un entremés muy conocido, llamado Pollo bang-bang. La salsa de mostaza picante se sirve con pato asado trinchadito. Extrañan mucho los platos llamados «aromatizados con pescado» y que no contienen ni un solo rastro de pescado. Este aroma se debe a una salsa muy popular, hecha de una mezcla de jengibre, cebolla, ajo y alubias negras. Se usa en carne cocida o en pescado cocido.

La conservación de los alimentos en esta región tan aislada es muy importante. El vinagre y la sal (de las extensas minas de sal de la región) se usan para hacer una amplia gama de comidas encurtidas, que se emplean en la cocina o solas. Una de las verduras encurtidas más conocidas es una planta de mostaza, salada y con guindilla picante, que se llama "ja ts'ai", se pica o se trincha y se cocina con carne cortadita. Es una forma fácil de dar a los platos un típico aire de Szechuán. Este encurtido se utiliza en otras zonas de China en los rehogados.

Otros dos métodos utilizados en la conservación de los alimentos son el ahumado y la salazón. El sabor del ahumado y de la salazón son evidentes en los platos de Szechuán. Se pueden combinar con alimentos frescos. Los diversos grados de sal, picante o agrio dan lugar a infinidad de variaciones.

También, en muchos platos de la región se observa la tendencia a cocinar los alimentos frescos de forma que conserven su sabor natural. El pescado de agua dulce y los camarones y gambas de los muchos ríos, lagos y estanques de la provincia se hacen al vapor o hervidos sin ningún condimento, pero se acompañan de salsas especiadas.

La cocina campesina tiene una tradición muy arraigada en Szechuán. Como los campesinos eran relativamente pudientes, desarrollaron un más amplio repertorio de platos que en el resto de las provincias. Típicos de la región son una serie de platos sabrosos de carne, llamados «los tres budines al vapor y los nueve volcados» (por ejemplo el Budín de cerdo, largamente cocido al vapor).

POLLO CHUM-PI

INGREDIENTES:
1 Pollo
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vino de arroz
2 cucharillas de sal
5 estrellas de anís
5 guindillas secas
2 cucharadas de piel de naranja
1 cucharilla de pimienta
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de arroz dulce fermentado
1 cucharilla de glutamato
1 cucharada de vinagre oscuro
4 cucharadas de aceite de sésamo
8 tazas de aceite
3 tazas de agua

PREPARACION:
Una vez limpio el pollo, le quitáis la carcasa y posteriormente lo troceáis.

En una marinada de 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de vino y una cucharilla de sal, ponéis los trozos de pollo, revolviéndolos para que la marinada se distribuya bien por todas las piezas de pollo.

Dejarlo por media hora. Freír el pollo por 3 minutos en el wok y reservar en lugar templado.

Calentar 3 cucharadas de aceite de sésamo, añadirle las estrellas de anís, la guindilla, la piel de naranja y la pimienta, hacerlo hasta que todo tome un tono marrón. Añadir, una vez llegados al punto anterior, 3 tazas de agua, el pollo una vez ya frito, 1 cucharilla de sal, la cucharilla de glutamato, el azúcar, 1 cucharada de salsa de soja, una cucharada de vino y el arroz fermentado.

Cocerlo hasta que se vaya secando y a la vez espesando la salsa, por ultimo añadirle el vinagre y 1 cucharada de aceite de sésamo, mezclar bien y servir.

PATO AHUMADO AL ALCANFOR Y TÉ

INGREDIENTES
1 pato de unos dos kilos.
1 cucharilla de pimienta
4 cucharadas de sal
8 tazas de aceite
Carbón vegetal
Virutas o astillas de madera
1 cucharada de hojas de té negro.
4 cucharadas de pasta de soja dulce
10 escaloñas.

PREPARACIÓN:
Poner las 4 cucharadas de sal en el wok y calentarlas hasta que tomen color rubio, añadir la pimienta y ya fuera del fuego mezclar bien. Secar bien el pato interior y exteriormente y frotarlo así mismo con la sal y pimienta, dejarlo en reposo por 2 horas, luego escaldarlo por unos segundos en agua hirviendo, dejarlo en una corriente de aire por 3 horas para que se seque. Para ahumarlo, lo mejor sería tener una caja de ahumados, pero nos podemos valer de un recipiente viejo, por ejemplo un barreño metálico, etc. en el que acomodemos brasas de carbón vegetal, no muy vivas, encima de este carbón pondremos una piedra en la que luego podamos acomodar el pato, la madera y te los echaremos sobre las brasa, para que haga humo, pero no llama, pondremos el pato sobre la piedra y taparemos el recipiente con un saco. Ahumaremos por 10 minutos de esta manera y luego daremos la vuelta al pato y lo mantenemos otros 5 minutos. (Como es lógico toda esta operación habrá que hacerla al aire libre)

Una vez el pato ahumado lo cocemos al vapor por 25 minutos. En un recipiente que podamos freír el pato entero, lo freiremos por unos 15 minutos, dándole vueltas, hasta que la piel este bien crujiente. Cortar el pato en bocados y servirlo con la pasta dulce de soja y las escalonias cortadas en bastoncillos.

SOPA PICANTE/AGRIA

INGREDIENTES
100 g. de solomillo de cerdo,
5-6 setas chinas, grandes, secas
2 tallos de capullos de lirios secos (optativo)
1-2 porciones de cuajada de alubias de soja
1 litro de buen caldo
2 cdas de gambas o camarones secos
8 cditas de salsa de soya
4 cdas de vinagre de vino
1/2 cditas de pimienta negra recién molida
8 cucharillas de maicena
1 huevo, batido
2 cucharillas de aceite de sésamo

PREPARACIÓN:
Poner a remojo, para hidratar, las setas y los capullos de lirio, (si los usáis), en agua templada que los cubra, durante 20 minutos. Quitar los tallos de las setas y corte los sombrerillos en filetes.

Corte los capullos de lirio en trozos de 2-3 centímetros y corte la cuajada de alubias en taquitos de 1 cm.

Poner a cocer el caldo en una olla. Agregar el cerdo, setas, gambas secas, capullos de lirio y salsa soya, dejar cocer suavemente 10 minutos.

Agregar la cuajada, vinagre y pimienta a la olla. Desleír la maicena en 100 ml. (1 tacita) de agua fría y agregar al guiso, removiendo, al caldo. Cuando haya espesado la sopa, retirar la olla del fuego.

Verter el huevo batido en chorrito muy fino sobre el dorso de un tenedor, dejando una huella sobre la superficie del caldo. Añada el aceite de sésamo y servir.

POLLO BANG-BANG

INGREDIENTES

1 pollo de 1,750 kg.

4 cucharadas de aceite

4 cditas de guindilla seca,

4 cditas de salsa de sésamo

4 cditas de azúcar

2 cditas de aceite de sésamo

4 cditas de salsa de soya

PREPARACIÓN:

Poner el pollo en una olla grande con agua que lo cubra y cocerlo por cinco minutos, espumar y agregar 1 ½ taza de agua y hervir por 5 minutos más. Repetir la operación por dos veces más, pero añadiendo el agua necesaria solo hasta que el pollo este cubierto.

Sacar del fuego y dejar el pollo en el caldo durante 10 minutos.. Sacar el pollo del caldo e insertar un pincho largo en la carne. Si el jugo no sale incoloro, cocer el pollo en el caldo otros 10 minutos o hasta que el jugo salga claro al pinchar.

Reservar el caldo para otra receta. Cortar los alones del pollo y dividir el cuerpo en 4 cuartos. Golpear suavemente los cuartos de pollo con un rodillo para abrir la carne y despegarla de los huesos. Deshuesar y cortar la carne en tiritas largas, colocándolas en una fuente de servicio.

Calentar una sartén pequeña sin nada, a fuego lento. Agregar el aceite vegetal y la guindilla picada y revolver 3-4 minutos. Colar el aceite a un cuenco y agregar, removiendo, la pimienta, salsa de sésamo o manteca de cacahuete, aceite de sésamo, azúcar y salsa de soya, trabando bien todo el conjunto. Verter la salsa uniformemente sobre el pollo trinchado y servir

TALLARINES AL ESTILO SZECHUAN

INGREDIENTES:

100 g. de cerdo picado

3 cdas de gambas, o camarones, secos

100 g. de tallarines de fécula o de trigo

1 cda de azúcar

2 cditas de maicena

4 cditas de salsa, o pasta, de guindilla

2 3/4 tacitas de buen caldo

3 cdas de manteca

3 cdas de salsa de soya

2 cebolletas, picadas

PREPARACIÓN:

Remojar las gambas o camarones secos en agua que los cubra, 20 minutos, escurrir.

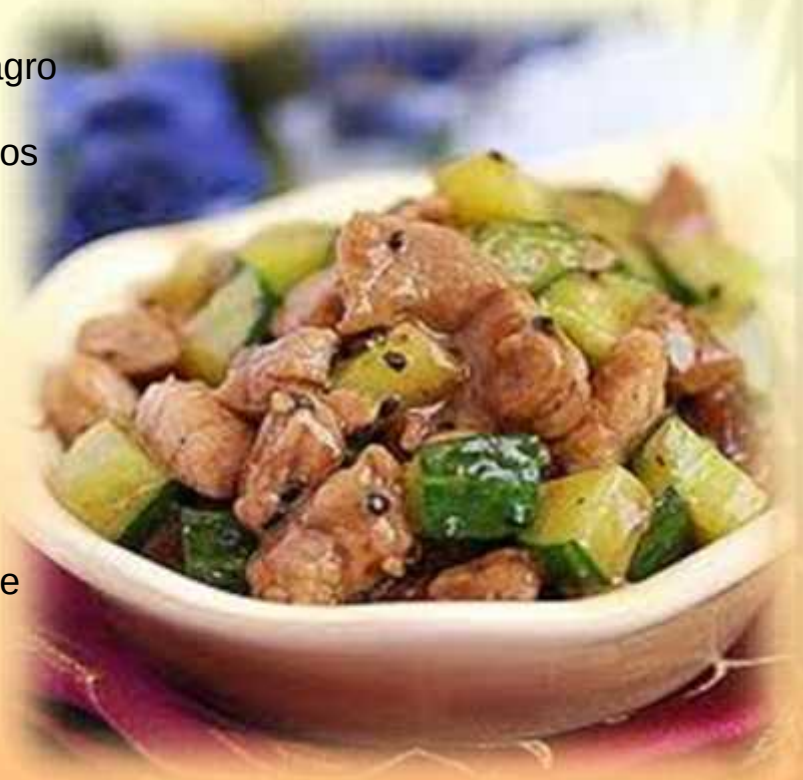
Remojar los tallarines en agua que los cubra, 10 minutos y escurrir.

Mezclar e el cerdo con el azúcar, maicena, salsa o pasta de guindilla y 4 cucharadas del caldo, mezclando todo bien.

Calentar la manteca en un wok a fuego vivo. Cuando esté caliente, agregue las gambas y el cerdo: saltear por 3-4 minutos. Agregar el resto del caldo y la salsa de soya. Llevar a ebullición y rehogue 3-4 minutos.

Añadir los tallarines y las cebolletas, reducir el fuego y revolver 5 minutos.

CERDO CON PEPINO



INGREDIENTES:
1 solomillo de cerdo o 250 gr. de magro
2 pepinos pequeños
2 pimientos rojos, medianos/pequeños
2 cebollas medianas
1 trozo de jengibre fresco
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharillas de maicena
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de pasta de soja picante
3 tazas de aceite
2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN:
Cortar la carne en dados y le añadís 1 cucharada de salsa de soja y una cucharilla de maicena, mezclando bien todo. Cortar el pepino en dados. Mezclar los dados de cerdo y pepino y freírlos por 30 segundos. Picar la cebolla, pimientos y jengibre en juliana, que no sea muy fina.

Mezclar, la cucharilla de glutamato, sal, azúcar, maicena con la cucharada de vinagre, salsa de soja, aceite de sésamo y las dos cucharadas de agua. La cebolla, jengibre y pimiento lo saltearemos en el wok con una cucharada de aceite, le añadiremos la cucharada de pasta picante de soja y el cerdo con el pepino, saltearemos el conjunto rápidamente a fuego bien vivo, terminado el salteado le añadiremos la mezcla de ingredientes líquidos que tenemos previamente preparada y una cucharada de aceite, una vez levantado el hervor, sacar del fuego y servir.

ANGUILA FRITA CON APIO

INGREDIENTES:
1 anguila de al menos medio kilo.
300 gramos de apio
1 trozo de jengibre fresco
2 pimientos rojos
1/2 cucharilla de sal
1/2 cucharilla de glutamato
1/2 cucharilla de azúcar
1/2 cucharilla de maicena
1 cucharada de salsa de soja
3 tazas de aceite
1 cucharilla de vinagre
1 cucharada de aceite de sésamo
1/2cucharada de pasta de soja picante
1 cucharada de agua

PREPARACIÓN:
Cortar la anguila en trozos de 5 centímetros.

Cortar el apio en trozos de 3 centímetros

Cortar el jengibre en juliana

Cortar el pimiento en tiras de 3 centímetros.

Mezclar todos los ingredientes a excepción del aceite para freír y pasta de soja, mezclar bien los ingredientes.

Calentar las 3 tazas de aceite en el wok y freír los trozos de anguila, cuando el aceite este bien caliente por 30 segundos, sacarlos del wok y quitar el aceite.

Saltear el jengibre, pimiento y la pasta de soja con 2 cucharadas de aceite, añadir el apio y saltearlo hasta que este "al dente", añadirle la anguila y los ingredientes que tenemos mezclados, darle al conjunto un hervor y servir.

CUAJADA DE SOJA MA-PO´S

INGREDIENTES:
6 trozos de cuajada de soja, (Tofu)
1 trozo de jengibre
3 ajetes tiernos, con sus tallos.
200 gramos de carne picada de cerdo.
1/2 taza de agua
1 cucharada de vino de arroz o jerez
2 cucharadas de pasta de soja picante
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de salsa de soja
1 cucharilla de maicena
1 cucharilla de pimienta
3 cucharadas de aceite.

PREPARACIÓN:
Cortar la cuajada de soja en dados de 2 centímetros

Cortar el jengibre en juliana fina

Cortar los ajetes, incluidos los tallos en trozos de 2 centímetros.
Saltear el picado de cerdo con las 3 cucharadas de aceite, una vez salteado se le añade el jengibre, vino, la pasta de soja, ½ taza de agua y se lleva todo el conjunto a ebullición.

Le añadimos los cubos de cuajada, así como, la sal, glutamato y la salsa de soja y tapando el wok se tiene cociendo por 3 ó 4 minutos.

Pasado este tiempo añadirle la maicena para que espese un poco la salsita y también le añadiremos los ajetes, dándoles una vuelta.
Sacamos a la fuente de servicio y espolvoreamos con la pimienta.

POLLO CON CACAHUETES

INGREDIENTES:
350 g. de pechuga de pollo
1 huevo batido
4 cucharillas de maicena
6 cucharadas de aceite
150 gramos de cacahuetes
5 cucharillas de manteca
1-2 guindillas secas
5 cucharillas de salsa de soya
1 cucharada de vinagre de vino blanco.
3/4 cucharilla de sal
2 cucharillas de azúcar

PREPARACIÓN:
Revolver los dados de pollo en el huevo batido y pasarlos por la maicena, sacudiendo para que caiga la suelta. Calentar el aceite en un wok a fuego medio.

Cuando esté caliente, saltear los cacahuetes 2-3 minutos, hasta que estén ligeramente tostados y crujientes-.

Sacarlos con una espumadera. Calentar la manteca con el aceite del wok, a fuego medio. Cuando esté caliente, agregar las guindillas y rehogar 1 1/2 minutos. Añadir los trozos de pollo al centro de la sartén, por tandas, subir el fuego a fuerte, rehogando la mezcla 2 minutos.

Apartar hacia los lados de la sartén, retirándolo del calor, y poniendo más pollo en el centro. Incorporar los cacahuetes, salsa de soya, vinagre, sal y azúcar y saltear removiendo enérgicamente 1 1/2 minutos. Servir caliente.

PATO FRITO CON JENGIBRE Y PUERROS

INGREDIENTES:
500 gr. de pato ahumado
2 cucharillas de alubias de soja negras saladas
4 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo, toscamente picados
4 rodajas de raíz de jengibre, fileteadas
1 pimiento rojo pequeño, cortado en tiritas
2 puerros medianos, cortados en tiritas
2 cucharadas de manteca
4 cucharadas de buen caldo
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharillas de azúcar
2 cucharillas de salsa de guindilla

PREPARACIÓN:
Poner a remojo las alubias en agua que las cubra, durante 10 minutos y escurrirlas. Calentar el aceite en un wok.

Agregar las alubias, ajo, jengibre, pimiento y puerros. Rehogar 2 minutos y retirar hacia las paredes del wok.

Fundir la manteca en el centro del wok y agregar el pato y el resto de los ingredientes, rehogando enérgicamente 2 minutos.

Volver a llevar el pimiento y los puerros hacia el centro y rehogar todo junto 1 1/2 minutos. Servir inmediatamente con arroz cocido.

COCINA DE SHANGHAI

Shanghai, antes llamada el <París de Oriente>, sigue siendo el centro gastronómico de Kiangsu-Chekiang, es decir, las regiones orientales de China. Es la ciudad comercial más importante de China, quizás ahora le quite el puesto Hong Kong. Está situada en la desembocadura del Yangtsé, es un lugar privilegiado para observar y poner en práctica la cocina china. Goza de una fértil y poblada región interior, a donde van o al menos iban los estudiantes para regenerarse con el contacto de la vida campesina, la región es gran productora de arroz y trigo, los dos principales alimentos chinos, también produce centeno, cebada, algodón, yute, cacahuetes, batatas, soja, hortalizas, té y tabaco. Los numerosos lagos, estanques y ríos de la región proporcionan pescado y crustáceos. También abundan las granjas avícolas y porcinas. Las comidas en tenderetes, tabernas y restoranes son fiel reflejo de la variedad de los productos locales. Todo el mundo consume cerdo y se come poca carne de vacuno, la leche y sus derivados son poco utilizados. Existen numerosos platos a base de pollo, pato, pescado de agua dulce, gambas y cangrejos. Los mariscos abundan tanto que se llega incluso a usar las huevas de gambas y centollas como condimento. La verdura más corriente es una col, que aquí la llamamos col china y ellos la llaman pe-tsai, se cocina de muy diversas formas, en sopas, braseada o rehogada, se puede encontrar en conserva salada, azucarada o en vinagre, llamada syut choi en cantones y hsueh tsai en chino mandarín. Otra col también muy utilizada y que no hay por estos lares es la que llaman bok-chok, no tiene cogollo, sus tallos y hojas blancas y carnosas se asemejan a la planta del apio.

En cada caso, tanto la cocina, como el consumo de los alimentos siguen ligados a un importante soporte ritual. Destacan las preparaciones agridulces, en las cuales se emplea el vinagre oscuro de Chinkiang, (dicen que el mejor de China), y azúcar o miel. El Gu lo yuk, ternera agridulce, se caracteriza por el uso de manzanas, pomelos y naranjas. El Char gee ngow juk, ternera con coliflor agridulce y salsa de tomate, es un plato de un bonito y armonioso colorido.Aunque muchos platos son rehogados, el método de braseado rojo (hung-shao) es típico de la región. Con-siste en cocer lentamente los ingredientes en una salsa aromatizada con salsa de soya y vino de arroz. Uno de estos platos, el Codillo de cerdo con azúcar, se creó en la región de Suchow-Wuhsi, en el noroeste de Shanghai.

Algunos platos de pescado debido a su maceración y/o manipulación, dicen que parecen o hacen recordar a pescado ahumado, la verdad es que en cuanto al color si tienen una semejanza al color de unos arenques ahumados, pero en cuanto al sabor yo no lo encuentro ahumado, tal vez sea que no deje quemar el azúcar, pero cuando lo comí "in situ" tampoco saque esa conclusión. Jengibre y cebolla se utilizan con alegría, en unos casos para realzar el sabor y en otros para enmascarar sabores un poco pasados que pudieran tener algunos pescados. El ajo es comparativamente menos usado que en otras zonas de China. Yangchow, ciudad importante de Kiangsu, que tuvo su mayor influencia en los siglos VII al XI, intenta competir en preparados gastronómicos con Shanghai, son conocidos su arroz frito y las cabezas de león (No asustaros no hay que ir a cazar leones, son unas albóndigas de cerdo con col china, la forma de colocación recuerda a la cabeza de un loen con su cabellera). Hangchow, capital de la provincia, es la rival de Shangai, (como se ve, "en todas partes cuecen habas"), gastronómicamente hablando, que es nuestro tema. Marco Polo la describió como <<la mas noble y la mejor que existe en el mundo>> Ya en el siglo XIII contaba con numerosos tenderetes y tabernas en los que se servían gran cantidad de platos elaborados y decorativamente presentados a partir de ingredientes como pescados de agua dulce, gambas de agua dulce, patos, pollos y cerdo, productos de la soja y col china.
La estrella de esta ciudad es el "pato a la soja", es un plato que requiere tantos pasos, que para oficiarlo se requiere grado cardenalicio. No tengo el remate de la receta, en occidente este plato no es muy conocido. Después de limpio el pato, se frota exterior e interiormente con sal marina y salitre, se prensa el animal durante un día a baja temperatura, pasado este tiempo se deja en una "urna" bañado por completo en salsa de soja por 3 días. Para su cocción se emplea el vapor, durante al menos 2 horas y su color una vez oficiado es rojizo.

PESCADO EN SALSA AGRIDULDE, AL ESTILO SHANGHAI

INGREDIENTES

2 pescados, de ½ kilo cada uno, approx., de carnes firmes, habitualmente el plato se hace con makarel.
3 rodajas de cebolla
1 zanahoria, en rodajas
2 hongos negros, secos
2 cucharillas de sal
1 cucharada de vino de arroz
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de tomate concentrado
3 cdas de vinagre oscuro de Chinkiang,
1 cucharilla de maicena
4 cucharadas de aceite
2 cucharillas de sal
2 ramitas de perejil, para adorno

PREPARACIÓN:

Limpiar los pescados por dentro y fuera, frotar con sal. Cortar a lo largo, pasando el cuchillo longitudinalmente y pegados a la espina, empezando por la cola, para quitar la espina central, llegar hasta la cabeza, esta no hay que quitar, después de esta manipulación tiene que estar unida a la carne una vez sin espina. Poner los hongos a remojo en agua templada, hasta que estén blandos, luego picarlos en cuadraditos. Mezclar los siguientes ingredientes: 1 cucharilla de sal, 3 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de tomate, 3 cucharadas de vinagre y la maicena, mezclar bien todo y reservar. Freír los pescados en un recipiente que los acomode, freírlos hasta que estén bien dorados por todas partes, pasarlos a fuente de servir. Calentar en el wok tres cucharadas de aceite y saltear, la cebolla, zanahoria y hongos, terminado el salteado añadís los ingredientes que previamente habíamos mezclado, dejar que cueza hasta que quede consistente la salsa, al final de la cocción se le añade una cucharada de aceite, mezclar bien y regar el pescado con la salsa. Adornar con ramita de perejil.

LANGOSTINOS CON SETAS

INGREDIENTES
12 langostinos
2 hongos negros
1 zanahoria, cocida
1 rodaja de cebolla
1 escaloña
1 cucharilla de maicena
1 y 1/2 cucharilla de sal
1 cucharilla de glutamato
1 cucharada de vino de arroz
2 cucharadas de Pasta de tomate
1 taza de caldo
2 cucharadas de aceite
un trozo de jengibre
Perejil para adornar el plato.

PREPARACIÓN:
Sazonar con ½ cucharilla de sal y añadirle un poco de jengibre bien picadito, y la escaloña bien picadita también, añadirle en forma de lluvia, ya que os habrá costado, tal vez darles la forma y no las vayáis a desbaratar.
Los hongos ponerlos a rehidratar en agua templada por unos 20 minutos o los veáis que ya están bien hinchados y blandos. Mezclar bien el glutamato, sal, jerez, tomate y una cucharada de caldo. Cocer los langostinos al vapor, después de haberlos tenido una media hora con el aliño.

En el wok salteáis con 2 cucharadas de aceite, una cucharada colmada de tiritas finas de jengibre, los hongos, zanahoria y la cebolla todo picado, después le añadís la mezcla de glutamato, sal y la taza de caldo, cuando empiece a hervir le añadís la maicena, seguir cociendo hasta que espese la salsa, una vez a punto rociar los langostinos con la misma. Presentar la fuente con tres filas de langostinos, de manera que la parte de la cola quede hacia arriba, dos ramas de perejil en cada extremo de la fuente.

CABEZAS DE LEÓN

INGREDIENTES
450 g. de col de apio china
400 g. de magro de cerdo
100 g. de tocino
2 cdas de salsa de soya
1 cda de vino de arroz
1 cucharilla de azúcar moreno
2 1/2 cdas de maicena
3 cdas aceite de semillas
3 tazas de caldo de pollo
3 cucharillas de fécula de patata

PREPARACIÓN:
Limpiar la col china y escurrirla bien. Cortar las hojas en tiras de 5 x 2 centímetros aprox, el troncho cortarlo en discos finos, dándoles forma de flor, estrella etc., partes finas de troncho dejarlas tal cual.

Agregaremos a la carne la salsa de soya, el vino o jerez, las castañas de agua y el azúcar, mezclando bien. Dividiremos la mezcla en cuatro porciones, para formar cuatro bolas, que posteriormente serán las Cabezas de loen. Desleír la maicena en agua, para hacer una pasta, pasar las bolas de carne por esta pasta.

Calentar el wok a fuego moderado y poner el aceite. Freír las bolas rebozadas, de dos en dos, hasta que se doren bien por todos lados. Pasar las bolas a una fuente, dejando el aceite en el wok.

Agregar las partes del troncho del repollo al aceite y rehóguelas unos 30 segundos, añadiendo entonces las partes de las hojas, rehogando todo junto 1 minuto. Retire del fuego. Pasar la mitad del repollo al fondo de una cazuela grande, resistente a la llama. Colocar encima las bolas de cerdo y cubrirlas con el resto del repollo, rebañando bien el aceite. Agregar el caldo. Llevar a ebullición, reducir el fuego y deje cocer despacio y tapado durante 2 horas.

Para espesar la salsa, desleír la fécula de maiz en un poco de agua y agregue a la salsa, removiendo hasta que espese. Vierta sobre el cerdo.

CERDO EN TIRITAS CON REPOLLO ENCURTIDO

INGREDIENTES

350 g. de magro de cerdo
100 g. de repollo encurtido
1/2 cucharilla de azúcar
100 g. de brotes de bambú
3 1/2 cucharadas aceite de semillas
1 cda vino de arroz
1 cucharilla de aceite de sésamo
1 ó 2 cdas de agua
1 cda de sal
1/4 cucharilla de azúcar.
2 cucharillas de salsa de soya
½ cucharilla de pimienta blanca
1 cda vino de arroz o jerez semiseco
2 cdas de maicena
1 cda de clara de huevo
1 cucharilla de aceite de sésamo

PREPARACIÓN:

Secar el cerdo con papel absorbente, cortarlo en finas tiras y ponerlo en un bol. Mezclar bien todos los ingredientes de adobo y revolver bien con las tiras de cerdo, dejar en maceración por 45 minutos, al final del tiempo añadir aceite de sésamo, si se usa. El repollo encurtido, una vez escurrido, así como los brotes de bambú, picarlos en finas tiras. Si no encontráis encurtido de col, usar choucruta, añadiéndole un poquito de azúcar. Calentar bien el wok con una cucharada de aceite y saltear la col y brotes de bambú hasta que tomen cierto calor, reservar la mezcla al abrigo del calor, para que no se enfríe. Con dos cucharadas de aceite y en el wok saltear la carne hasta que este hecha, algo así como 1 minuto. Al final del salteado añadir el vino, así como le mezcláis la verdura, unificar bien todo el conjunto Verter la mezcla en una fuente de servicio caliente y rociar con el aceite de sésamo, si no desagrada. Servir caliente.

PESCADO "AHUMADO" AL ESTILO DE SHANGHAI

INGREDIENTES
1 kg. De rodajas cerradas de mero
Aceite abundante para freír
Perejil para adornar
Para la maceración
1 Trozo jengibre
3 cdas de salsa de soya
1 cda vino de arroz o jerez semiseco
Para la salsa
1 anís estrellado entero u 8 trocitos
2 cm. de canela en rama
1 trozo de corteza de mandarina seca
1 cucharilla de granos de pimienta negra
2 cebolletas grandes
4 rodajas gruesas de jengibre
3 cdas de vinagre de Chinkiang o
2 cdas vinagre de vino tinto
4 cdas de azúcar

PREPARACIÓN:
Picar el jengibre, para facilitar la extracción del jugo. Con un extractor de jugos, exprimir bien el jengibre y rociar el pescado, la pulpa reseca no se utiliza. Agregar la salsa de soya y el vino o jerez. Dejar en reposo 2 horas el pescado, dándole vuelta cada 1/2 hora. Preparar la salsa con 6 tazas de agua en una cacerola, agregar el anís entero la canela, corteza de mandarina, granos de pimienta, cebolletas y raíz de jengibre. Llevar el liquido a ebullición, reducir el fuego y dejar cociendo ½ hora o hasta que el liquido se haya reducido a 2/3 Colar el líquido y añadir el azúcar y vinagre, volviendo el liquido a la cazuela. En el wok, poner abundante aceite, calentarlo bien y freiremos el pescado. Lo sacaremos sobre papel absorbente.

Meter el pescado en la salsa, rehogándolo bien durante 3-4 minutos y pasarlo a una fuente, seguir cociendo un poco más la salsa hasta que quede con una consistencia apropiada para glasear. Glasear las piezas de pescado y dejarlas enfriar unas horas. Servir frío.

ARROZ FRITO DE YANGCHOW

INGREDIENTES

350 g de arroz de grano largo

225 g. de gambas crudas sin pelar.

8 cucharadas de aceite de semillas

2 dientes de ajo

1 cucharada vino de arroz

Sal y pimienta negra recién molida

4 cebolletas

2 huevos grandes

225 g de guisantes, frescos o congelados

225 g. de jamón cocido

1 1/2 cucharadas de salsa de soya espesa

3 cucharadas caldo de pollo

1 cucharilla de salsa de soya extra espesa

Para la maceración

1/2 cucharilla escasa de sal

2 1/2 cucharillas de maicena

1 cucharada de clara de huevo

PREPARACIÓN:

Cocer el arroz con 1 1/2 veces su volumen de agua. Agregar 2 cucharillas de aceite al agua y llevar a ebullición. Revolver bien con cuchara de madera y seguir hirviendo hasta que el arroz haya absorbido toda el agua, quedando sólo unas gotitas alrededor del arroz. Reducir entonces el fuego al mínimo. Poner un difusor de metal bajo el cazo y dejar cocer el arroz, tapado, durante 10-15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz. Pelar y limpiar las gambas, cortar las colas en trozos de 2 centímetros, caso de ser las gambas grandes o dejarlas tal cual si son pequeñas.

Mezclar los ingredientes de la maceración en un cuenco y echar en él las gambas troceadas, asegurándose de que se bañen bien. Meterlas en la nevera, tapadas, un mínimo de 4 horas o toda la noche. Calentar el wok fuego vivo hasta que humee. Agregarle 2 cucharadas y bailar el wok para engrasar el fondo. Echar el ajo picado y, en cuanto tome color, agregar las gambas. Removerlas con espátula de madera durante 30 a 45 segundos o hasta que estén casi cocidas y se vuelvan rosas. Poner el vino de arroz o jerez en el wok y, en cuanto deje de sisear, retire las gambas del wok reservándolas. Picar las cebolletas en rodajas finas y separar los aros blancos de los verdes, (partes del tallo). Batir los huevos ligeramente con una cucharada de aceite y un poco de sal. Caliente una sartén grande y llana y, cuando esté moderadamente caliente, agregar una cucharada de aceite e inclínela para que se engrase. Verter la mitad del huevo batido, reservando el resto. Cuando esté cuajado, dar vuelta a la tortilla y freír por el otro lado unos segundos. Pasarla a un plato y cortarla en tiritas. Revolver el arroz cocido para que quede lo más suelto posible. Escaldar los guisantes en agua hirviendo con sal durante tres minutos y escurrir. Volver a calentar el wok, limpio, a fuego vivo hasta que humee. Poner en él el resto del aceite y engrasar el wok. Saltear los aros de cebolla. Echar el resto del huevo batido y luego, inmediatamente, todo el arroz. Revolver bien, llegando al fondo del wok, donde está el huevo fluido, deshaciendo, los grumos.

Cuando el arroz este bien caliente, incorporar el jamón y revolver, luego los guisantes, volver a remover, y luego las gambas. Sin dejar de remover, agregar la salsa de soya y el caldo. Añadir la soya extra espesa para darle un color más pronunciado, si el oficiante asi lo desea. Incorporar por último la mitad de las tiritas de tortilla. Servir en una fuente de servicio caliente, adornando por encima con el resto de las tiritas de tortilla y lo verde de la cebolleta.

FUKIEN, PROVINCIA DE LA COSTA ORIENTAL

Fukien provincia que cuenta con 2800 Km. de costa y por lo tanto cuenta en su cocina con abundante pescado y marisco. La agricultura es floreciente en el clima subtropical que disfrutan, proporcionando todos los ingredientes procedentes del campo que precisa su imaginación culinaria.

Al igual que los cantoneses, los fukieneses viven obsesionados por la comida, planeando los platos de la siguiente comida cuando aún no han terminado la anterior. Los mariscos son característicos de la cocina de Fukien. La comida más exótica del área es la llamada «el monje salta la tapia»: Esta comida que tanto tentaba al epicúreo monje budista, hasta el extremo de hacerse acreedor de las iras de algún fundamentalista al escapar de su sanas meditaciones saltando la tapia protectora de aislamiento y gozar con los placeres de la comida, los otros tal vez vendrían después, estaba compuesta por platos oficiados con: labios de pescado[1], pepinos de mar, huevos de grulla, sopa aletas de tiburón, abalones, vieras, jamón, pato, pollo, manos de cerdo, brotes de bambú de invierno, setas negras, todo ello condimentado con las 5 especies y vino de arroz y para rematar una sopa de nidos de salangana.

Ha estado de moda en Hong Kong presentar esta comida fukiniesa para gourmets. (No sé si estará ahora de moda, yo la última vez que estuve en Hong Kong fue seis meses antes de ser transferida su soberanía a China y me da a la pituitaria que ha habido bastantes cambios).

La cocina de esta área se distingue por lo sutileza de su aroma, el azúcar que se utiliza en casi todos sus platos y se acaban los platos, aún los fritos, con aceite de sésamo.

La textura es de primera importancia. A veces los platos van tan minuciosamente y tan sabiamente elaborados, que los ingredientes de la receta apenas si se reconocen en el plato acabado.

_____

LANGOSTINOS COCIDOS EN VINO

INGREDIENTES

12 langostinos de regular tamaño

Vivitos y coleando.

Liquido para darles muerte

1 taza de vino de arroz

1 taza de agua

1/2 cucharilla de sal

Un trozo mediano de jengibre.

PREPARACION:
En frío, darles un baño a los langostinos, con todos los ingredientes, hasta que mueran de coma etílico.

Después retirar los langostinos y poner el liquido con sus ingredientes a cocer, una vez rompa el hervor, reducir el fuego y que hierva por 5 minutos.

Añadir los langostinos y cocerlos por 2 minutos, si son muy grandes tal vez necesiten un poco más de tiempo.

El caldo de cocción es una sopa deliciosa. Los langostinos se pueden servir solos o inmersos en su caldo.

POLLO TROCEADO

INGREDIENTES:
1 pollo de 800 g. ya limpio
2 cucharadas vodka
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharillas de azúcar
1 cucharilla de sal
2 cebolletas grandes.
2 cm. de raíz de jengibre
2 claras
3 cucharadas de fécula de arroz
Aceite abundante para freír
2 cucharillas aceite de sésamo

PREPARACION:
Mezclar el Kaoliang o sustituto con la salsa de soya, azúcar, sal y cebolleta en un cuenco grande para hacer una marinada. Pelar el jengibre y picarlo. Con un extractor de jugo, extraerle todo el jugo que se pueda, para facilitar la extracción añadirle por veces un poco de agua. Poner el jugo extractado en la marinada. Cortar el pollo en ocho trozos: primero en cuartos y éstos por la mitad. Secar bien con papel absorbente. Poner los trozos de pollo en el adobo, asegurándose de que queden bien bañados. Déjelos a temperatura ambiente hora y media, dándoles vuelta de vez en cuando. Batir las claras ligeramente, incorporarles la tapioca o fécula de patata, batir hasta que esté suave y reservar la pasta. En el wok poner aceite que llegue apenas a la mitad. Calentar el aceite hasta que un trocito de pan duro se nos tueste en un minuto. Rebozar con la pasta cada trozo de pollo e ir friéndolos, los trozos de pechuga unos 10 minutos y los muslos unos 15. Las piezas tendrán que quedar bien doradas. Servir caliente, con salsa de soja, vinagre de vino de arroz y una salsa picante.

CORDERO GUISADO, ESTILO FUKIEN

INGREDIENTES
1,750kg. de pierna de cordero
8 cebolletas grandes
50 g. de raíz de jengibre
1 litro de caldo de carne sin sazonar
3 cdas de vino shaohsing
2 anises estrellados
4 cm. de canela en rama
3 cda de salsa de soya clara
1 1/2 cdas de azúcar moreno
Aceite de sésamo a su gusto

PREPARACION:
Cortar la carne de cordero en dados de 2 cm. y póngalos en una cazuela esmaltada grande, con las cebolletas

Pelar la raíz de jengibre, picarla y aplastarla con la hoja de un cuchillo o un rodillo, agregándola a la cazuela.

Mojar con el caldo y el vino o jerez, añadir los anises estrellados y la canela, (mejor envueltas en una muselina) y llevar a ebullición fuerte.

Espumar la superficie y reducir el fuego, cociendo despacio durante 1 3/4 a 2 horas.

Comprobar de cuando en cuando el nivel del líquido y añadir más caldo o agua si hiciera falta para mantener la carne cubierta. Agregar las salsas de soya y el azúcar y seguir cociendo 30 minutos más.

Deberá haber bastante salsa, como una taza, al final de la cocción. Quitar los anises estrellados y la canela, rociar de aceite de sésamo el cordero y servir templado.

TALLARINES DE ARROZ FRITOS

INGREDIENTES:

450 g. de tallarines de arroz

225 g. de cerdo magro

225 g. de gambas medianas

7 tazas de caldo de pollo

250 cc. Aceite de cacahuete

100 g. de cebolla

2 cucharadas de cebollino

300 g. de pepino. Cortado en juliana.

3 cdas de salsa de soya espesa

Para el adobo del cerdo

1/4 cucharilla de sal

1 cucharilla de azúcar

1 cda de salsa de soya espesa (oscura)

2 cucharillas de vino shaohsing

1 cucharilla de tapioca o fécula

2 cucharilla de aceite de sésamo

Para el adobo de las gambas

1/4 cucharilla de sal

1/2 cucharilla de azúcar

2 cucharillas de aceite de sésamo

PREPARACIÓN:

Remojar los tallarines de arroz en agua templada que los cubra, durante 30-45 minutos. Poner las tiritas de cerdo en un cuenco y agregar la sal, azúcar, salsa de soya y vino shaohsing o jerez semiseco. Dejar a temperatura ambiente unos 30 minutos, y añadir pasado este tiempo el aceite de sésamo.

Lavar los caparazones de las gambas antes de quitarlos, reservarlos. Dividir las gambas en 8 tiritas sobre una tabla de trinchar: con un cuchillo cortarlas abriéndolas por el lomo y luego corte cada mitad en 4 tiras. Ponerlas en un cuenco y agregar los ingredientes de su adobo.

Poner a cocer el caldo, agregar los caparazones de las gambas, reducir el fuego y dejar cocer suavemente 5 minutos. Sacare los caparazones con espumadera y desechar. Sazonar el caldo con sal, al gusto.

Escurrir los tallarines de arroz y reservar. Calentar el wok a fuego vivo hasta que salga humo. Verter entonces el aceite y bailar la sartén. Rehogar primero la parte blanca de la cebolleta, revolviendo unas cuan-tas veces con espátula y luego añadir el cerdo. Revolver bien el cerdo en la sartén rehogan-do unos 30 segundos, dejándolo parcialmente cocido.

Agregar las gambas a la sartén y seguir removiendo y revolviendo 20 segundos más. Añadir el verde de las cebolletas, el cebollino y el pepino. Regar con la salsa de soya.

Revolver unas cuantas veces más y mojar después con el caldo caliente. Llevar a ebullición y agregar entonces los tallarines de arroz. Revolver para mezclar bien, con espátula (lo hará mejor sí utiliza dos). Volver a hervir y retirar del fuego. Los tallarines de arroz habrán absorbido casi todo el líquido, pero seguirán al dente. Servir caliente.

GAMBAS FRITAS, SERVIDAS EN SECO

INGREDIENTES:
700 g. de gambas crudas
Aceite abundante para freír
4 dientes de ajo, picaditos
Un trozo de jengibre fresco
2 guindillas verdes frescas,
3 cebollas grandes
Hojas de 1 ramillete de cilantro
Para la salsa
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharillas de azúcar
1 cucharada de vino shaohsing
1 cuchara de tomate concentrado

PREPARACION:
Lavar las gambas y quitarles las patas. Con un cuchillito puntiagudo, quitar el tubo digestivo que tienen en el lomo, si lo deseáis. Secarlas con papel absorbente. Mezclar los ingredientes de la salsa y reservarlos. Poner le wok a calentar, una vez caliente poner el aceite que llegue justo por debajo de la línea media. Echar las gambas en el aceite y freírlas unos 30 segundos, moviéndolas despacio con un una espumadera de bambú, pasado el tiempo sacarlas y ya casi estarán hechas. Ponerlas en papel absorbente casi hechas, y habrán tomado color rosa. Escúrralas sobre papel absorbente. Dejar que se enfríe el aceite y dejar en el wok solamente 2 cucharadas. Calentar el wok nuevamente, echar el ajo, saltearlo, añadir el jengibre y volver a saltear, añadir la guindilla y luego la cebolleta, saltear un poco más, poner las gambas en el wok, reducir el fuego y saltear un poco mas todo el conjunto, 30 segundos, para que las gambas absorban el aroma de los demás ingredientes, tener cuidado no se os queme ningún ingrediente. Revolver la salsa y regar con ella las gambas, al tiempo que las revuelve con espátula hasta que hayan absorbido casi toda la salsa. Pasar a una fuente las gambas, cubrirlas con hojas de cilantro y servir rápidamente para que no pierdan el aroma. Poner en la mesa un recipiente por comensal para depositar las cáscaras, servilletas y cuencos con agua para los dedos. Con los palillos se toman las gambas de la fuente, se chupan, para deleitarse con la salsa que las cubre, se pela la gamba con los dedos y a comerla.

SOPA DE ALETAS DE TIBURÓN

INGREDIENTES

50 Gr. de fibras de aletas de tiburón

1 filete de pechuga de pollo en tiritas.

2 setas chinas, tenerlas en remojo

1 yema de bambú

1 cucharada de maicena

1 cucharada de salsa de soya

1 litro de caldo de gallina

Sal, pimienta, al gusto

Jengibre bien picado, una cucharilla de café.

PREPARACIÓN:

Calentar el caldo echando todos los ingredientes, menos la maicena. Cocerlo durante una hora mínimo.

Desleír la maicena en agua fría y echarla a la sopa, cocer un poco más y servirla.

FIDEOS FRITOS CON OSTRAS

INGREDIENTES
250 gramos de ostras, sin sus conchas.
3 cucharadas de aceite
1/2 taza de cerdo o pollo finamente picado
350 gramos de fideos.
(1)
10 cebollas pequeñas,
en trozos de 3 centímetros.
1/2 cucharada de ajo bien picado
(2)
2 tazas de col china, cortada en fina juliana
1/2 taza de zanahoria, cortada en finos palitos
1/4 taza de setas negras chinas
(3)
1 1/2 cucharada de vino de arroz o jerez
1/2 cucharilla de sal
Un golpe de pimienta recién molida
1/2 cucharada de aceite de sésamo
1/2 taza de caldo

PREPARACION:
Sacar la carne de las ostras y limpiarles si fuera menester, si alguna es muy grande la podéis partir en dos piezas. Cocer los fideos y una vez al dente, sacarlos y enfriarlos con agua fría. Calentar el wok y calentar, poner los ingredientes 3 cucharadas de aceite y cuando caliente, salteáis los ingredientes (1), añadir la carne que uséis y saltearla hasta que este tierna,

Añadir las ostras y los ingredientes (2), salteáis todo el conjunto hasta que la col este tierna, añadís los ingredientes (3) cuando empiece a cocer añadís los fideos, revolver y que cuezan por un minuto. Nota, tener cuidado con los fideos, no deben de recocerse mucho ya que nos resultaría una pasta menos agradable. Servir caliente

PATO ROJO
HOONG SIEW FEI NGAP

INGREDIENTES:
1 pato joven, cortado en trozos de bocado mas o menos, marinados en salsa de soja.
1 trozo de jengibre cortado en juliana fina
2 dientes de ajo
2 escaloñas, cortadas en trozos gruesos
2 tallos de bambú, cortados en discos
1 zanahoria, precocida y cortada en discos
12 tirabeques
1 cucharada de aceite de sésamo
Para la salsa
8 cucharadas de salsa de soya
1 ½ litro de agua
1 cucharilla de pasta de soja
1 cucharilla de pasta de soja picante
1 estrella de anís
1 trocito de canela en rama
1/4 cucharilla de pimienta en grano
1/2 cucharilla de glutamato
2 cucharadas de azúcar

PREPARACION:
Calentar el aceite en una cazuela y freír el pato hasta que esté dorado, sacarlo y reservar. Si ha sobrado aceite dejar 2 cucharadas y si no añadir hasta esa cantidad aproximadamente, calentar y saltear el ajo y el jengibre.

Añadir la mezcla de las dos pasta de soja, añadir el agua y el resto de los ingredientes de la salsa, volver el pato a la cazuela y cocer, cubrir la cazuela y tener cociendo hasta que el pato este tierno, calcular 10 minutos antes de que este hecho y añadir las escaloñas, bambú, zanahoria y tirabeques. En el momento de sacar del fuego añadirle el aceite de sésamo. Servir en caliente.

NIDOS CON HUEVOS DE GRULLA

INGREDIENTES
12 huevos de grulla,
se pueden sustituir por huevos de gallina.
200 gramos de alga Yang-fe
100 gramos de rábanos
tipo de los alargados y que piquen bien.
Té negro
Salsa soya
Sal

PREPARACION:
Se cuecen los huevos, una vez cocidos se golpea la cáscara, con el objeto de que se agriete, una vez bien agrietada, se vuelven a cocer en agua a la que se le ha añadido te negro y una cucharada de salsa de soya, al cabo de 30 minutos los sacaremos y quitaremos la cáscara.

El resultado será obtener unos huevos negro-parduscos con vetas. El alga, que es un alga muy filamentosa y algo gelatinosa, la pondremos a remojo en agua templada durante un buen rato, la escurriremos bien y la mezclaremos con el rábano cortado en finísima juliana.

Con estos ingredientes daremos forma a unos nidos en los que colocaremos los huevos.

Se puede dar alguna nota de color rojo al plato con unas flores de pimiento. Serviremos el plato frío y acompañado de salsa de soya.

CONDIMENTOS E INGREDIENTES CHINOS

Como todos los buenos cocineros, los chinos se basan en ingredientes locales para sus platos típicos. Muchos creen que para preparar platos chinos se necesita una enorme cantidad de hierbas, condimentos y aromatizantes chinos. Lo cierto es que se pueden preparar muchos platos chinos sin ingredientes específicamente chinos. Se puede desde luego preparar todo un banquete de doce platos sin más condimentos que los que se pueden encontrar normalmente en nuestras tiendas.

Ya que el té verde, es bebido durante las comidas en países orientales, empezare hablando un poquito del té, ya que el Té por su importancia socio cultural merecería un capitulo aparte.

El té:
La planta del té es una planta perenne y la recolección de sus hojas se realiza durante todo el año, con la excepción de los cultivos de alta montaña, las plantas asilvestradas alcanzan hasta 10 metros de altura, las cultivadas no suelen pasar de 1,20 metros. Después del agua es él líquido que más se bebe en el mundo. En tiempos remotos el cultivo de esta planta era exclusivo de China, en la actualidad los principales productores de té son, por este orden, la India, Ceilán, China, Japón, Indonesia, África del este, América latina y Rusia. Las mejores hojas son las que provienen del brote que nace en las puntitas de las ramas. Decreciendo en calidad encontramos el Pekoe que es la hoja que precede al brote, mas corta y sin botón, el tercero en calidad es el denominado "pekoe suchong" también llamado Siao-Tchong, compuesto por las hojas que preceden al pekoe, Luego vienen las denominaciones Con-fu, Suchong. Según el secado, fermentado etc. se obtienen las dos clases de té Verde y negro.

El té verde:
Es especialidad de China y Japón. Este te es el bebido durante las comidas. Las hojas solo son sometidas a un calentamiento brusco, que intuyo será para matar gérmenes y evitar la fermentación. Hay varios tipos de té verde, los que yo conozco son: el llamado Chao Chen (gunpowder, pólvora de cañón), cuyas hojas se semejan a un granulado de unos 3 mm. El denominado "Tychen" (pólvora gruesa o

Té imperial) es de granulado más grande y por ultimo el llamado "shincha" (más usado en Japón), da una infusión de color intenso.

El té negro

Es aquel que las hojas han sido sometidas a diversas manipulaciones como: Deshidratación o ajamiento, apisonamiento para romper las células y que los componentes se mezclen, fermentación húmeda, la desecación y finalmente la clasificación según la calidad. Hay muchas preparaciones de este té negro. En otra ocasión compartiremos conocimientos sobre el té, a no ser que alguien se anime y empiece a compartir ya sus conocimientos.

LA SOJA

Planta leguminosa que probablemente su procedencia es de Manchuria, los chinos la llaman "dadu" los japoneses "daizu". Es una de las plantas mas utilizadas en el mundo, es materia prima para obtener aceite, harina, forraje y alimento en diversas formas entre los muchos modos de utilización. La soja constituye un alimento básico en los países del lejano oriente y era conocida antes de la civilización cristiana. En el siglo VI fue introducida en el Japón donde se la denominaba "Carne vegetal"

En Europa no es conocida hasta el siglo XVII en que se conoció su utilización en algunos preparados culinarios como papillas y pastelillos. En el siglo XVII llegan las primeras semillas al Jardín botánico parisino, pero para occidente no tuvo mucho interés esta planta, ahora bien, terminada la primera guerra mundial las naciones Europeas y USA empezaron aestudiarla y utilizarla masivamente, sobre todo como forraje y planta oleaginosa. Pero como legumbre, la soja sigue siendo, no desconocida, pero si exótica en nuestro entorno, como más se utiliza en las cocinas occidentales es germinada, (brotes de soja) y en forma de salsas. En los mercados chinos, las alubias de soja, en fresco, son comercializadas como por nuestros lares se comercializan las alubias verdes, vainas o caparrón, las vainas son de un color verde esmeralda, se hierven sin desgranar, tal cual las vainas nuestras, y los chinos las ponen como guarnición sobre todo en platos de carne.

Una vez, curioseando por un mercado callejero, vi unas vainas que llamaron poderosamente mi atención, me dije, estas las tienen que vender por metros ya que eran extremadamente largas, mínimo 1 metro max. 2 metros, me pude entender malamente y se trataba de

unas vainas, familia de la soja. Las alubias de soja, ya secas, las hay de varios colores, amarillas, blancas, verdes, negras y bicolores lo que por estos pagos las llamamos jaspeadas.
Las alubias de soja según tengo entendido, tal vez este confundido, son más ricas en proteínas que la carne. Remojadas y cocidas los chinos las comen en sopas, "potajes" y ensaladas. En Japón las negras, hechas una pasta cocida, especiadas con clavos, azúcar y salsa de soja van de acompañamiento en algunos preparados de arroz. En sus variedades amarilla y negra, se salan y/o fermentan parcialmente; tienen un sabor fuerte y se usan en pequeñas cantidades para animar algunos platos.

Las saladas se remojan primero en agua y se escurren. Luego se fríen con poco aceite junto con ingredientes como ce-bolla, ajo y jengibre para hacer una salsa bien sabrosa. Esta salsa se incorpora a ingre-dientes frescos en un wok o sartén a fuego vivo.

Algunos productos procedentes de la soja:

LA SALSA DE SOJA (O SALSA SOYA)
El ingrediente que distingue a la cocina china es la salsa de soja, pero hay también otros productos importantes utilizados extensivamente en China a partir de la soja.

En chino mandarín se llama "yiang yong" y en japonés "shoyu". Esta salsa se obtiene por fermentación de soja, trigo, agua y sal, en plan casero los frascos de cristal se dejan al sol durante periodos largos de tiempo (lo siento no tengo el dato de cuanto tiempo, ni cantidades). Según la zona varían ligeramente los ingredientes, los anteriores básicos no, si no unos añadidos como, en la zona de Cantón cerdo picado, en Pekín jengibre y setas y en Vietnam le añaden "nuoc-man" que dicen es un producto parecido al garun romano. ¿Quién habrá probado garum para hacer esta afirmación, me pregunto yo? Ya que no hay escrita una formula fidedigna y si algunas teorías de su fabricación. El nuoc-man si lo conozco y es mas o menos un extracto de pescado fermentado, que se prepara por un procedimiento análogo al que se usaba para extraer el aceite de hígado de bacalao, cuanto aceite de este tomamos en nuestra niñez. La salsa de soja tiene diferentes espesores, según el uso final que va a tener, así en la cocina se usan espesas, en maceraciones y platos cocidos lentamente

y en la mesa como condimento son mas claras, así como la que se usa en salteados rápidos.

Hoy en día la salsa de soja, condimento, esta extendida por todo el mundo. Con salsa de soja y otros ingredientes comunes como sal, pimienta, jengibre se pueden oficiar muchos platos chinos.

PASTA DE SOJA:
Las semillas negras se venden también majadas y mezcladas con algo de harina como «pasta de soja» llamada Taucheong. Esta pasta se utiliza mucho, sobre todo en el norte de China, tanto en platos de carne rehogada como en estofados a fuego lento. Hay que tener cuidado en su uso ya que es bastante salada.

Cuando se reduce la cantidad de sal de las semillas negras y se machacan con azúcar, se hace "ton sha", pasta dulce. Se usa en toda China para rellenar tortitas dulces y bollitos. A la entrada de muchos restoranes populares, tienen cociendo al vapor bollitos rellenos con ton sha, creo por lo que he visto que son bastante populares. Hay otros condimentos chinos que tienen como base pasta de soja y el añadido de otro/s ingredientes como, agregando guindilla picada y ajo a la pasta de soja, la mezcla se llama tou pan chiang, muy utilizado en las provincias occidentales de Szechuan y Hunan, para dar un característico sabor pi-cante. Si se añade jengibre, ajo, cebolla, pimientos picantes molidos etc. a la pasta de soja, tenemos la salsa Hoi Sin, muy usada en las provincias del sur como Kwangtung y Fukien. Esta salsa se usa para rehogar carne, pescado y marisco, aves o verduras.

BROTES DE SOJA
Los brotes de soja son sencillísimos de lograr en casa ya que no requieren semillero ni tierra. Aclarar unas 2 cucharadas de alubias de soja agitándolas enérgicamente en un tarro de mermelada con agua templada. Escurrir y repetir la operación un par de veces. Volver a poner las semillas escurridas en el tarro y tapar éste con un trozo de tela (sarga, por ejemplo), sujeto con una goma. Invertir el tarro para escurrir completamente las semillas, pero tienen que quedar húmedas.

Poner el tarro (ya al derecho) en cualquier lugar al amparo de la luz directa, la temperatura debe ser entre 15 y 18º C. Aclarar y escurrir las semillas dos veces al día, mañana y tarde durante 3-5 días. Las

semillas pueden comerse cuando los brotes tengan 4 cm. de largo. Sacar los brotes del tarro y quitar los pellejos de las semillas antes de cocinarlos.

Otro método es envolverlas en un paño húmedo, pero tiene el inconveniente que los brotes traspasan la tela y luego cuesta un poco la "recolección" Deben comerse crudos o só-lo pasados por la sartén para que no pierdan la textura crujiente.

CUAJADA DE SOJA

Es crema coagulada que se hace cociendo lentamente o fermentando leche de semillas de soja. De la cuajada fermentada tenemos dos tipos: la denominada Foo Yui, es blanda y de color amarillo, normalmente se espolvorea de azúcar, se cuece al vapor y se toma como acompañamiento.

La denominada Nan Yui es de un color rojizo oscuro, mas compacta que la anterior y se usa como un ingrediente para sazonar platos salados, debido a su carácter salado. Se venden en cubitos de unos 2,5 centímetros. La denominada Tau fu de color blanco, a veces tirando a amarillo, no esta fermentada y hasta lo que yo sé, es la única que se puede encontrar por estas latitudes. Se compra en tiras o pequeños bloques, se añade a los guisos a lo último de la cocción, ya que esta cuajada es muy blanda, no como las anteriores que tienen más consistencia. Se usa en varias preparaciones, pero especialmente en platos vegetarianos por su aporte de proteínas. Es de poco sabor.

HOJAS DE CUAJADA DE SOJA.

Es un producto deshidratado. Hay dos variedades, una en forma trapezoidal, de color amarillento, ligeramente trasparentes, son usadas como "piel" para acomodar diferentes rellenos, se cortan al tamaño requerido una vez ablandadas en agua. No tienen sabor propio. La otra variedad denominada dulce, la comercializan en rectángulos 15x5, son de un color parecido al azúcar caramelizado y se usan especialmente en platos vegetarianos.

ALUBIAS DE SOJA SALADAS, AMARILLAS O NEGRAS

Son alubias ovaladas fermentadas, saladas y secas. Deben remojarse en agua durante 10 minutos y escurrirse antes de usar. Se rehogan con ajo y cebolla para condimentar la carne, aves, pescados y otras verduras.

SAL, PIMIENTA, AZÚCAR Y MOSTAZA:
Como en el resto del mundo, se juega con las mezclas de estos ingredientes. Son la base de la salsa de otros productos de la soja.

CONSERVAS:
Los chinos hacen mucho uso de ingredientes en conserva para condimentar, ya que tienen un sabor más pronunciado que los alimentos frescos. Así se emplean mucho los encurtidos, las salmueras y los alimentos secados al aire para dar un toque especial y carácter a un plato. Si bien las hierbas y las especias desempeñan un importante papel en la cocina -sobre todo en la de la India y Asia suroriental-, en China no tienen más importancia que las conservas, encurtidos, salmueras y alimentos secos. Aunque no hubiera hierbas ni especias, no se alteraría mucho la cocina china.

AGAR-AGAR
Es una sustancia mucilaginosa , también llamada espuma de Ceylan. Es extraído de ciertas algas, se comercializa en finas tiras trasparentes y también en polvo. Se utiliza como espesante.

CABELLO DE ALGAS
La alga que se usa es de tipo muy filamentoso y una vez seca y tal vez fermentada, adquiere un tono negro y una apariencia parecida al cabello. Se usa especialmente en comidas festivas para aderezar sopas y en platos vegetarianos. Su nombre fatt choy suena en chino como la palabra que significa prosperidad.

ABALONE
Para el aficionado a primera vista parecen conchas; pero, sin embargo, pertenecen a los caracoles, las orejas de mar o abalones. El nombre científico Haliotis, derivado del griego, significa oreja del mar. «Oreja» porque la concha es similar a una oreja humana. Las finas vueltas del vértice se hacen tan anchas en el borde, que el último medio giro es mayor que el resto de la valva plana. Los abalones tienen un ambulacro grande y muy fuerte, cuya suela rellena toda la abertura de la concha. Con él se adhieren por succión a las piedras y a las rocas. La fuerza de succión del pie es tan grande, que resiste también las más violentas tormentas. Puede soportar un peso cuatro mil veces mayor que el suyo propio. Por eso es extremadamente difícil

desprenderlos de su fondo. Hay unas 100 especies distintas de abalones, de las cuales algunas pueden alcanzar un diámetro de 25 cm. Viven en las zonas de marea de los mares, donde «pastan» en los suelos de algas como si fueran herbívoros. Los abalones se extienden por todos los mares cálidos, especialmente Pacifico e Indico. No son únicamente apreciados como delicia culinaria, sino también a causa de sus conchas especialmente hermosas, cuyo interior presenta una capa nacarada irisada. Según la especie, tienen diversos colores brillantes: verde intenso, azul verdoso, rosa, negro o blanco. En algunas zonas casi se han extinguido y las medidas de protección son muy severas, como en California (USA). La textura del tentáculo, mejor dicho el pie con que se sujeta a las rocas, es semejante a la goma y con un sabor muy característico. Se cocinan a tiritas finas o en cortes finos transversales y pueden comerse solos o como condimento de otros platos. Se venden en conserva y a veces secos, que se remojarán antes de usarlos. Como el calor los endurece hay que cocinarlos muy rápidamente. Se pueden sustituir por vieiras.

BADIANA O ANIS ESTRELLADO

Es una especia en forma de estrella de ocho puntas y contiene unos granos o semillas en su interior de color beige con sabor anís y un deje a regaliz. Se vende entero o molido y se utiliza en muy poca cantidad para sazonar carnes y salsas y en raras ocasiones se utiliza para perfumar el té. En la India es uno de los ingredientes de las mezclas de especias.

BROTES DE BAMBÚ

Los brotes tiernos de bambú tropical, de un color marfileño, tienen forma cónica. Si se consumen frescos, (imposible de encontrar en nuestros mercados), deben de ser despojados de los pelos, tenues pero acerados, que los cubren y luego blanquearlos antes de cualquier utilización. En nuestras tiendas, especializadas por supuesto, los podemos encontrar en conserva y rara vez deshidratados. En chino se denominan "Sun Ki" y en japonés "Take-noko" por si encontráis genuino producto oriental, pues los envases normalmente vienen en ingles "Bamboo shoot" o en español "Tallos de bambú". Una vez abierta la lata, los que vayamos a usar hay que lavarlos y los que no usemos se pueden mantener en la nevera en un tarro de cristal bien bañados, por varios días. Se usan mucho como verdura, sola o con otras y con carne, suele acompañar también a al cerdo en salsa agridulce. Son apreciados por su textura firme y su delicado sabor. En

China se prepara un condimento basándose en brotes salados previamente y puestos a secar al sol, para posteriormente ponerlos en maceración con vino de arroz dulce, anís estrellado y pétalos de rosa, haciendo con todo el conjunto una pasta mas o menos fluida. Los brotes de bambú se pueden sustituir por el núcleo central de la coliflor, tallos de apio o repollo, por supuesto no nos va a dar la misma armonía en el sabor, pero sí en cuanto al color y textura.

HOJAS SECAS DE BAMBU
Se utilizan para envolver ciertos preparados y cocerlos al vapor. Las hojas antes de su uso se ablandan en agua hirviendo.

NIDOS DE SALANGANA (Collocalia esculenta) o NIDO DE GOLONDRINAS
Decía D. Julio Camba allá por el año 29, <<Ratas hay muchísimas en el mundo. Chinos casi tantos como ratas. Salanganas, en cambio hay bastantes menos, y de aquí el que sus nidos constituyan un privilegio de potentados o mandarines>>

El nido de palangana está elaborado con la secreción bucal del ave, mezclada con un alga y el conjunto se endurece en contacto con el aire, adquiriendo una consistencia cercana al cemento, se disuelve en agua hirviendo. Los mejores son los que provienen de las costas de Filipinas y del norte de Borneo. Este producto es muy caro, carísimo y no lo he probado. Los económicamente débiles nos tenemos que conformar con un sucedáneo fabricado a base de "Nuoc man", y vuelvo a lo escrito por D. Julio C. <<el nuoc-man es el único tóxico asequible al chino pobre, Con él envenena el hombre su arroz y así consigue ir viviendo...>> Dicen que los nidos tienen poco sabor, pero es un ingrediente de sopa muy preciado, que se reserva para banquetes excepcionales, también afirman que es un afrodisíaco.

«QUESO» DE SEMILLAS
Es la cuajada de semillas prensada, fermentada en vino de arroz para que quede como queso. Es de color rojo o crema, tiene un sabor salado y picante y se usa para dar un sabor «añejo» al cerdo rojo (braseado a la soja), al pato o al pollo rojos. Suele utilizarse para acompañar el arroz hervido. Puede sustituirse por un camembert, o similar, fuerte.

HUEVOS MILENARIOS

Los huevos milenarios son aquellos que han sido conservados por al menos 100 días, aunque dicen que en las grandes celebraciones emplean huevos centenarios.

Los huevos previamente son lavados escrupulosamente con agua muy caliente. Una vez limpios son envueltos en una mezcla de tierra arcillosa de limo, cal, cenizas, sal y alguna hierva aromática, se termina haciéndolos rodar por paja de arroz, se entierran y a los 100 días están listos para comer. Una vez removida su envoltura con agua, se les quita la cascara y se parten en discos, la clara se vuelve firme y gelatinosa de un bonito color gris acerado y la yema de un color verde amarillento. El gusto es como un queso fuerte, el olor es fuerte y a mí personalmente me recuerda al amoniaco, no me gustan mucho. Estos huevos suelen tomarse de entremés o con gachas de arroz en el desayuno.

CINCO ESPECIAS EN POLVO:

Es una mezcla picante de cinco especias molidas (anís estrellado, pimienta. clavos. canela e hinojo), una de tantas. Se usan en poca cantidad, para condimentar carnes rojas (braseadas con soja) y aves. Se pueden comprar las especias mezcladas, pero enteras y molerlas en casa haciendo asi nuestra propia mezcla. Así se corre menos peligro de poner demasiado.

RAÍZ DE JENGIBRE

Es un tubérculo que se vende fresco o seco, se utiliza mucho en la cocina china, con frecuencia junto al ajo y cebolla o cebolleta. Se pela la raíz y se corta a rodajas o a tiras para añadirla a carnes, aves estofadas y sopas y a casi todos los platos de pescado y marisco. Se sustituye por un pellizco de jengibre molido. El jengibre fue muy apreciado en la edad media, en Europa, proporcionaba especialmente los "polvos de gingiberina", con los que Taillavent perfumaba sopas, carnes hervidas y salsas. También se confitaba con azúcar cande. Desde el siglo XVIII apenas es utilizado en Europa, salvo en confitería. Este tubérculo es muy usado en las cocinas orientales

HOJAS DE LOTO

Son hojas de lirio acuático que se usan para envolver la comida antes de hacerla al vapor. Se compran en tiendas de productos chinos, pero

se pueden sustituir por papel de aluminio forrado de hojas grandes de lechuga o repollo.

GLUTAMATO DE MONOSODIO

Es un polvo blanco que puede añadirse a todos los platos salados para realzar su sabor. Sensibiliza las papilas gustativas de la lengua. El glutamato de monosodio se encuentra naturalmente en la salsa de soja. Hay que utilizarlo en muy poca cantidad o en ninguna, ya que puede tener efectos nocivos si se consume constantemente en grandes cantidades. Como sustituto un pellizco de pastilla de caldo de pollo desmenuzada.

SETAS CHINAS NEGRAS:

Se venden secas y tienen un aroma mucho más pronunciado y una textura más firme que las frescas. Remojarlas antes para reconstituirías. Se puede sustituir por otras setas secas.

FIDEOS CHINOS

Existen en tres variedades, los más usados son los de sémola de trigo y huevos, se comercializan en montoncitos que recuerdan una madeja liada, su cocción es como la de la pasta italiana. En el sur de China también son populares los de harina de arroz, que suelen cocerse con mariscos.

Se venden en paquetes que contienen madejas secas de estos fideos, antes de usarlos se deben de poner a remojo hasta que ablanden, para abreviar el proceso se pueden cocer, pero mucho cuidado ya que os pueden quedar demasiado blandos.

Los trasparentes, que creo están hechos de almidón extraído de los guisantes y/o arroz.

Los venden en madejas, se ponen a remojo hasta que queden trasparentes, se añaden cuando se añaden a otros ingredientes, al final de la cocción de estos.

Estos tipos de pasta se consumen en gran cantidad y pueden sustituirse por espaguetis o tallarines corrientes. Los tallarines chinos suelen rehogarse luego en aceite caliente, (una vez ablandados o cocidos), antes de servir. Hay otras dos preparaciones de pasta, bueno tal vez haya miles, ya que China es inmensa, mas bien debía

decir hay otras dos que conozco: Kway Teow base da harina de arroz, que se comercializa en unas placas, parecidas a la de los canelones. Se comen, una vez reblandecidos, pasadas por el wok, blanqueadas o servidas en sopas. Wontun es una pasta al huevo y harina, en laminillas de unos 7 cm. de largo que se usan para envolver rellenos de cerdo picado, de marisco o verdura y hacer unos buñuelitos llamados wontuns. Pueden tomarse cocidos, en sopa, o fritos.

SALSA DE OSTRAS

Es una salsa de color gris pardo, preparada cociendo ostras en salsa de soja y salmuera. Da un sabroso aroma a carnes y verduras. Hay que usarla con mucha discreción ya que es muy salada. Lo más parecido es un poco de salsa de soja.

SALCHICHA CHINA

Es una salchicha de cerdo con un sabor dulce y al mismo tiempo salado, ahumada y curada al aire. Suele tomarse con arroz cocido o en gachas, puede cortarse a rodajas y usarla con casi toda clase de verduras. Se sustituye con un salchichón pequeño (fuet).

TREPANG, PEPINO DE MAR

Es un animal marino, una holoturia del grosor de un cigarro puro, que se vende seco y duro como una piedra. Requiere un remojo de varios días y varias horas de cocción para ablandarse. Tiene en si poco sabor, pero absorbe el de los alimentos con los que se guisa. Se aprecia por su textura firme y gelatinosa.

Es comido exclusivamente en china y se le supone dotado de propiedades afrodisíacas.

ALETA DE TIBURÓN

Es un producto caro y escaso, es el ingrediente principal de la famosa sopa de aletas de tiburón, que se sirve en cenas de gala y banquetes, los mandarines la servían tradicionalmente a la mitad del ágape. Se suele vender seca, no la aleta, sino las fibras que forman la aleta, que son duras como cuerno de rinoceronte y su color de un blanco amarillento, las mas apreciadas provienen de las Filipinas y por supuesto de China. Las aletas de tiburón requieren mucho remojo y cocción para ser comestibles. Absorben aroma de otros ingredientes y del caldo en que se cuecen.

SALSA DE CAMARÓN
Es un concentra-do de color gris pardo hecho con camarones secos cocidos y conservados en salmuera. Es de sabor salado, semejante a la anchoa; se sustituye por pasta de anchoa.

CASTAÑA DE AGUA
Es el bulbo de una planta de pantano; hay que lavar y pelar, (tiene una piel marrón), antes de comer. Se venden peladas en conserva. Cuando se trocea, se añade a las albóndigas de carne y de camarones para darles una textura crujiente. Puede sustituirse por patata nueva cruda, troncho de repollo o manzana reineta.

CALAMARES SECOS
Como su nombre indica, son calamares secos, los secan al sol. Los japoneses los comen sin ablandar, asados a la plancha, es muy popular, sin embargo en China no he visto esta manera de ingerirlos. Se ablandan en agua hirviendo a la que se le ha añadido una pulgarada de polvos de soda.

También se pueden ablandar dejándolos en remojo toda la noche.

De frutas solo os voy hablar del DURIAN que creo es si no totalmente desconocida, sí muy desconocida.

AFOGO

Academia de Formación Gastronómica de Occidente

R.I.F. J-31397748-9

COCINA JAPONESA

INDICE

INTRODUCCION
EL SUSHI
SOPA JAPONESA
TORTILLA "DASHIMAKI TAMAGO"
POLLO "YAKITORI"
TEMPURA JAPONESA
SASHIMI
FUJI FU PONG
KAKITAMA-JINI
DASHI
LANGOSTINOS FRESCOS CON NIEVE DE SAKE
SABA NO SHIOYAKI
UNAGI (ANGUILA AL ESPETÓN)
ESTILOS DE CORTES
INGREDIENTES
GLOSARIO

INTRODUCCIÓN A LA COCINA JAPONESA

SUSHI

En sus orígenes, el sushi era una técnica para la conservación del pescado entre capas prensadas de arroz y sal. Cuando el pescado fermentaba aproximadamente en 6 meses, se desechaba el arroz y se consumía el pescado. Alrededor del s.XVI se descubrió que la mezcla del arroz con vinagre permitía obtener un sabor similar y se acabó por crear el sushi en la forma que se conoce en la actualidad.

Existen diversos tipos de sushi, pero los más conocidos y que encontraremos con más frecuencia en los restaurantes japoneses en Español son:

Hosso Maki(pequeño) Maki sushi Futo Maki (grande)

Ura Maki(alga por dentro, arroz por fuera)

Clasificación básica

Temaki(conos) Niguiris (croquetitas)

ARROZ

El arroz japonés es de grano corto. Es también el origen de otros productos como el vinagre o los vinos mirin y sake.

1- Lavar el arroz para quitar el almidón, 1º con muy poco agua y moverlo dando vueltas con los dedos, 2º bajo el grifo y sin dejar de remover, colar y repetir ésta operación 3 veces.

2- Cocción: Medir la misma cantidad de arroz que de agua, partiendo de frío con la olla tapada se lleva a ebullición y se apaga al momento, se deja reposar tapado unos 10 min y 5 min destapado.

3- Aliño: Por cada 6L de vinagre de arroz > 2 kg de azúcar + 900gr de sal.

Calentar el vinagre sin que llegue a ebullición, e ir añadiendo la sal y azúcar y removiendo con varillas constantemente hasta que se disuelva. Dejar reposar y enfriar.

4- Volcar el arroz en el hanguiri de bambú (en su defecto, en una bandeja grande plana con bordes), verter el aliño (nunca directamente) sobre el arroz extendido, mezclarlo, y con ayuda de un ventilador o abanico, enfriarlo un poco y tapar con un paño húmedo.

SASHIMI

El sashimi es el plato de lujo por excelencia en la hostelería nipona. Sashimi quiere decir plato de pescado crudo, aunque en Europa se suela confundir con el Sushi, pero el sashimi nunca lleva arroz, en todo caso se pone en un cuenco aparte (gohand). Se debe comer antes de probar otros sabores fuertes que pudieran afectar el paladar.

Para lograr buenos resultados en esta preparación hay que tener en cuenta:

SUSHI

INGREDIENTES

1 filete de Pescado crudo en lonchas pequeñas

C/N "Washabi" o mostaza picante verde

1 taza de Arroz

Salsa de soja.

PREPARACIÓN

Aunque hay muchas formas de preparar el "sushi", el pescado crudo al estilo japonés, esta es una de las más populares...

EL ARROZ:

Lávese el arroz varias veces, hasta que el agua no salga blanca. Cuézase el arroz (el truco es poner la mano extendida sobre el arroz, y añadir agua hasta que ésta llegue a casi cubrir la mano). Cúbrase el arroz al cocer, y no se destape hasta el final. Dependiendo del tipo de arroz, tarda de 10 a 20 minutos. Una vez cocido, apartar.

EL PESCADO CRUDO:

Hay muchos tipos de "sushi". Puede hacerse con langostinos cocidos, o con pulpo también cocido, o si se quiere, puede usarse pescado crudo. Para ello, puede utilizarse atún, mero, platija, rodaballo, lenguado, etc. Recomiendo los de atún. Se cortan en tiras de 2 x 5 cm. y con un grosor variable, pero con 5 mm. es suficiente.

PREPARACIÓN: Se hace una bola del arroz hervido y ya frío, o templado. La forma del arroz debe parecerse a una croqueta, de unos 4 ó 5 cm. de longitud y 1,5 ó 2 cm de diámetro. Sobre éste se pone un poco de "washabi", del tamaño de dos guisantes. Sobre esto se pone la loncha de pescado crudo. Se colocan en un plato.

En otro plato pequeñito se pone un poco de salsa de soja.
Para comerlo, se moja un poco el "sushi" en la salsa de soja.

Sushi II

INGREDIENTES

Arroz Japonés
Vinagre
Wasabi
Shoyu
Nabo encurtido
200 gr. de lenguado
200 gr. de salmón Premium
200 gr. de bonito o atún
8 langostinos Jumbo
Té Japonés

PREPARACIÓN:

Preparar el arroz con un 30% más de agua de lo normal, un poco de azúcar, un poco de vinagre. Debe quedar un poco mazacotudo. Cortar el lenguado en láminas muy finas (aproximadamente 1 ml.); el salmón y el bonito (o atún) un poco más gruesos (3 ml.), sancochar los langostinos. Luego formar en la mano (previamente humedecida) estas almohadillas similares a una teja dulce presionarla bien para que el arroz se compacte (el arroz debe de estar bien caliente para facilitar la formación de los Nigiris), poner una muy pequeña porción de Wasabe (del tamaño de una lenteja), se aconseja que se agregue el wasabi al momento de comerlos y cubrir el arroz con una lámina de pescado o un langostino. (El pescado debe de ser fresco para que no esté arenoso y debe servirse ligeramente frío, siendo recomendado ponerlos un rato en la nevera). Luego presionar un poco la pieza para que el pescado se integre con el arroz y no se desarme todo. Una vez armados todas las piezas, poner en un pequeño recipiente la salsa de soya y disolver en ella otro poco de wasabi. Remojar parte del SUSHI en la salsa de soya y listo..

SOPA JAPONESA

INGREDIENTES

6 Huevos

1 kilo de huesos

60 gramos de margarina

1 kilo de patata amarilla

PREPARACIÓN

Se prepara el caldo, se pasa al tamiz las patatas sancochadas y se mezcla con las yemas duras y la margarina. Se hecha al caldo junto con las claras picadas.

TORTILLA "DASHIMAKI TAMAGO"

INGREDIENTES

1 cucharilla de vinagre

Tamari al gusto

PREPARACIÓN

Como utensilio especial se necesitará una sartén rectangular, con fondo curvo, se llama "tamagoyaki nabe", en una sartén normal se puede hacer, pero perderemos los extremos de la tortilla.

Batir huevos y tamari.

Poner un poquito de aceite en la sartén, si usáis una antiadherente es mejor, cuando el aceite este caliente, echáis huevo batido en cantidad que cubra bien el fondo, cuando empieza a cuajar, sin revolver, empezáis por un extremo y recogéis enrollado la tortilla, os tiene que quedar en forma de cilindro.

Como este primer cilindro no será del grosor deseado, empezáis otra vez y cuando el huevo batido este casi cuajada, ponéis en un extremo el rollo anterior y lo enrolláis sobre el, así hasta obtener el grosor deseado. Si disponemos de una esterilla de bambú, enrollaremos en la esterilla la tortilla y le pondremos un peso suave hasta que se enfríe.

POLLO "YAKITORI”

INGREDIENTES

300 gr. de pechuga o muslos de pollo deshuesados
300 gr. de alitas de pollo deshuesadas
250 gr. de higaditos de pollo
2 cebolletas
16 pimientos
Sal y pimienta aceite de oliva
Para la salsa "yakitori":
4 cucharadas de azúcar
125 cc. de "mirin" (licor dulce de arroz)
125 cc. de salsa de soja
125 cc. de salsa de soja.

PREPARACIÓN

Poner los higaditos a remojo en abundante agua fría durante media hora, para quitarles bien toda la sangre. Cortar la pechuga y las alitas de pollo en trocitos pequeños, y las cebolletas en trozos de unos 3 cms de largo remojar los palitos de bambú en agua fría durante unos minutos para evitar que se quemen durante la cocción preparar las brochetas de higaditos poniendo 4 trocitos en cada una. Repetir la misma operación con las alitas, la pechuga, las cebolletas y los pimientos. Proteger las puntas de las brochetas, que quedan al descubierto, con papel de aluminio. Para hacer la salsa yakitori, mezclar en un cazo de fondo grueso el azúcar, el licor y la salsa de soja. Llevar a ebullición a fuego suave, y dejar que reduzca hasta las dos terceras partes. Sal pimentar las brochetas y untar con un poco de aceite las verduras para que la piel no se encoja al ponerlas sobre el fuego. Hacer las brochetas a la parrilla o a la plancha. Pintarlas con la salsa yakitori, dos o tres veces durante la cocción.

TEMPURA JAPONESA

INGREDIENTES

2 huevos

1/2 taza de leche

una pizca de sal

12 rebanadas de pan de molde

pan molido

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 cucharadas de azúcar

manteca

PREPARACIÓN

En una taza se batir los huevos y se les agrega poco a poco la leche, la vainilla, la sal y el azúcar. Se unen bien y en esta crema se remojan lo suficiente para que se penetren de ella las rebanadas de pan de molde que deben cortarse a 1 1/2 centímetros de grueso, escúrranse y envuélvanse en pan molido y luego se van friendo en manteca hirviendo

SASHIMI

INGREDIENTES

Cualquier pescado

Atún, jurel, dorada, lubina,

Rodaballo, sepia y calamar.

PREPARACIÓN

Primero: Obtener filetes. Es recomendable que en la pescadería le quiten las escamas. Por persona serán unos ciento cincuenta gramos

Segundo: Cortar. Antes extraer con unas pinzas las espinas del interior de los filetes. Una vez hayas hecho esto, utilizamos un cuchillo largo para cortar perpendicularmente los filetes de pescado en tiritas de cuatro o cinco milímetros, y se disponen en un plato lo más delicadamente posible tratando de hacer algún diseño con ellos aprovechando los diferentes colores y texturas. Cada vez que cambiemos de tipo de pescado limpien y secen bien la tabla para que no se mezclen los sabores. Este plato se acompaña de una especie de mojo que cada comensal se prepara él mismo mezclando en un platito a parte - uno de café servirá- una pasta a base de una especia picante llamada wasabi y salsa de soja. Ponga en una esquina del plato de pescado de cada comensal una porción de la citada pasta de wasabi imitando en forma y cantidad a un dedalito. Un pequeño plato de café servirá como salsera individual. Póngalo al lado del plato de pescado de cada persona y en él eche un chorrito - sin exagerar- de shoyu, salsa de soja japonesa. La mezcla resultante es fuerte, así que no conviene abusar

FUJI FU PONG

INGREDIENTES

6 gambas frescas peladas

2 cebolletas

75 gramos de brotes de soja

8 champiñones

1/2 cucharilla de salsa soja

Sal

PREPARACIÓN

Cortar las gambas en trocitos, crudas

Picar finamente las cebolletas

Quitarles los pies a los champiñones y picarlos finamente

En un bol poner todos los ingredientes picados, los brotes de soja bien escurridos y la salsa de soja, sazonar con sal

Los sombreros de los champiñones los vaciáis un poco y los rellenáis con esta mezcla.

Poner en la fuente de témpura y servir.

KAKITAMA-JINI

INGREDIENTES

6 tacitas de caldo japonés "dashi"

1 cucharilla de sal,

1 cucharilla de salsa de soya

1 cucharada de maicena,

2 cucharadas de agua fría,

1 huevo grande, batido y mezclado con 1 cucharada de dashi,

1 cucharilla de jugo de raíz de jengibre recién rallada y exprimida.

PREPARACIÓN

Poner el caldo en un cazo mediano y poner a hervir, tapado.

Mezclar la sal, con la mezcla maicena/soya y verter a la sopa mezclando bien, seguir removiendo hasta que la sopa espese un poco. A fuego moderado dejar hervir la sopa y añadirle el huevo batido pasando por un colador, dejar cociendo hasta que el huevo se coagule. Al final añadir el jugo de jengibre y servir en cuencos. Se puede adornar con unas cortezas de limón, cortada en palitos y un trozo de alga nori desmenuzada, después de haberla tostado ligeramente.

DASHI

INGREDIENTES (PARA 1 LITRO APROXIMADAMENTE)

1 cuadrado de unos 15 cm

. de kombu, quelpo seco.

20 gramos de bonito seco

desmenuzado (katsuobushi).

PREPARACIÓN

Al cuadrado de kombu, y por todos sus lados darles unos cortes de un par de centímetros de profundidad, para hacer una especie de fleco.

En un cazo pondremos 1 litro y cuarto de agua, añadiremos el kombu y llevar el agua casi a la ebullición a fuego moderado.

Sacaremos el kombu justo antes que empiece a hervir el agua

Ahora se hace cocer el agua y se le añade el bonito desmenuzado

A los dos minutos de cocción se saca del fuego y se deja reposar hasta que este tibio

Colaremos el caldo por una muselina y ya tenemos el caldo listo para usar en la preparación que lo requiera

Nota: Como en la cocina oriental nada se desecha, el kombu y las migas de bonito se utilizan para hacer un segundo caldo con algún puré o verduras.

LANGOSTINOS FRESCOS CON NIEVE DE SAKE

INGREDIENTES

6 Huevos

1 kilo de huesos

60 gramos de margarina

1 kilo de patata amarilla

PREPARACIÓN

Se observa que por cada porción se necesitan 10 langostinos.

Congelar una botella de Sake. sacar del la refrigeradora 1/2 hora antes de servir, para permitir que el sake se convierta en nieve. Combinar la salsa de cóctel, el zumo de 1/2 limón y el mirín.

Enfríen la salsa durante 1 hora antes de servir.

Acomodar los langostinos con rodajitas finas de limón alrededor del borde de una copa de tallo largo. Llenar la copa con la salsa de cóctel, sumerja los langostinos y sirva con la nieve de sake.

El Mirin se puede reemplazar con vinagre blanco y azúcar en la preparación de 1/2 taza de vinagre por 6 cucharadas de azúcar.

SABA NO SHIOYAKI

(FILETES DE CABALLA A LA PARRILLA)

INGREDIENTES

2 lomos de caballa, con piel

Sal 100 gr.

ralladura de daikon,

también conocido como mooli

2 cucharillas de salsa de soya.

PREPARACIÓN

Calentar el grill o la parrilla. Cortar los lomos en mitades, salarlos y dejarlos por 5 minutos. Lavar los trozos de pescado después del salado en agua fría, secarlos con papel absorbente. Darle unos cortes artísticos a la piel, pero que no atraviese la carne. Asar el pescado hasta que este ligeramente dorado. Colocar cada trozo en una fuente individual, con la piel hacía arriba. Exprimir ligeramente el jugo del rábano rallado. Formar cuatro montoncitos, uno para cada fuente.

Comerlo con la herramienta adecuada, es decir palillos, poniendo un poco de rábano en cada trozo.

UNAGI (ANGUILA AL ESPETÓN)

INGREDIENTES

2 anguilas de grosor mediano de
800 gr. aproximadamente
2 cebollas medianas cortadas en octavos
150 gr. de sombreros de champiñones
12 lonchas de tocino o de panceta ahumada
2 cucharadas de salsa de soja
50 gr. de mantequilla
1/4 de cucharadita de pimienta de Cayena
sal
1 cucharada de azúcar.
8 pinchos de bambú.
A ser posible oficiar en parrilla de fuego de leña.

PREPARACIÓN

Limpiar, (mejor si os limpia el pescadero), las anguilas, lavarlas y secarlas. Cortarlas en trozos de 5 centímetros de largo, sin quitarles la piel, ponerlas en un cuenco y ponerlas en maceración con la salsa de soja condimentada con la pimienta, la sal y el azúcar, darles vuelta varias veces y dejar en reposo. Derretir la mantequilla y sumergir los pinchos de bambú, luego ensartar los trozos de anguila, alternándolos con las lonchas de tocino o de panceta, los octavos de cebolla y los sombreros de los champiñones bien limpios. Untar con abundante mantequilla las brochetas preparadas y ponerlas sobre la parrilla. Dar vuelta de vez en cuando a las brochetas, salpiméntelas y sírvalas. Podemos acompañar con encurtidos y/o una salsa hecha con tamari, zumo de limón, nabo o rábano rallado con un punto de jengibre.

ESTILOS DE CORTES

Hasu giri: corte en diagonal
Koguchi giri: picar en diagonal muy fino
Sen-giri: cortar en rodajas diagonales y luego en palitos.
Ran-giri: es un diagonal en cuñas irregulares.
Sasagaki: se va cortando, como si se tratase de sacar punta a un lapicero.
Mijin giri: Picado fino de raíces
Tanzaku: corte en rectángulos
Mawashi giri: corte en media luna
Icho giri: corte en cuartos
Hangetsu giri: cortar por la mitad longitudinalmente y luego transversalmente.
Matsuba giri: Corte en forma de hoja de pino.
Kikuka giri: corte en forma de crisantemo
Sakura: corte en forma de flor

ALGAS

Kombu: existen al menos 12 especies diferentes de kombu, es imprescindible para el daeshi. Se considera que es la legumbre del mar.
Hijiki: es de color negro y tiene la forma de hilos.
Arame: parecida al hijiki, pero mas larga y fina
Wakame: color verde oscuro, posee una textura suave y delicada.
Nori: crece en aguas tranquilas, por su forma es muy útil para crear fantasías.

INGREDIENTES JAPONESES

Este es un pequeño glosario de palabras relativas a la gastronomía japonesa y oriental en general, que puedan llegar a leer en alguna receta. Traté de incluir en la descripción de los ingredientes sus posibles sustitutos en los casos en que sean ingredientes difíciles de conseguir. Probablemente siga ampliando el glosario, así que dejaré el enlace en la barra de navegación al costado de mi blog, espero que les sea útil

A

Aceite de sésamo: es un aceite hecho de sésamo, muy utilizado en la cocina japonesa. Sin embargo, su aroma es muy fuerte por lo tanto no se usa en grandes cantidades. Se lo utiliza en algunos salteados y sopas para saborizar.

Aduki: ver Azuki

Age: frito en abundante aceite (se pronuncia "ague"). Por ejemplo, *agedashi tofu* (tofu rebozado frito) y *kara-age* (pollo rebozado frito)

Algas: hay muchas variedades de algas utilizadas en la gastronomía japonesa, las cuales llevan procedimientos distintos. Las más conocidas son las algas *nori*, utilizadas en la preparación del sushi. También está el alga *kombu*, utilizada en el caldo *dashi*, el *aonori*, utilizada como condimento y el *wakame*, utilizada como ingrediente en muchas sopas, especialmente en el *miso*

Anko: pasta o puré dulce hecho a base de porotos (judías) hervidos. Generalmente la palabra anko se refiere a la pasta de porotos *azuki* (porotos colorados), pero la misma preparación del anko se utiliza para otras variedades de poroto. Es originario de China, pero se utiliza mucho en la gastronomía japonesa, especialmente en la preparación de postres, como el *dorayaki*, el *manju* y el *daifuku*

Aonori: variedad de alga de color verde intenso, picada en trocitos muy pequeños, que se utiliza generalmente para condimentar platos, espolvoreándola por encima. Se puede sustituir por *nori* picado, pero no tiene el mismo sabor. **Arroz doble carolina:** variedad de arroz de grano corto y grueso, utilizado para la preparación del gohan y del arroz de sushi. Se puede reemplazar por arroz *koshihikari*, pero no por arroz de grano fino

Arroz gohan: es el arroz cocinado mediante la técnica gohan, es decir lavado previamente y cocinado a baja temperatura hasta consumirse el agua por completo. Es la base de la dieta japonesa y se sirve prácticamente en todas las comidas, dentro de la preparación del plato o bien en un bowl separado. Se lo prepara con un arroz de grano corto y grueso, como el doble carolina. **Azuki:** porotos o judías pequeñas de color rojo. Su sabor es un poco dulce, por lo que se lo suele utilizar en la preparación de postres, generalmente en la forma de pasta (*anko*). Se puede sustituir por otro tipo de poroto según la receta.

B

Bento: ver *Obento*

Bonito: el *katsuo* (bonito en español) es un pez de agua salada, perteneciente a la familia del atún. Se lo suele utilizar en la gastronomía japonesa, secado y cortado en pequeñas "escamas" (*katsuobushi*), como principal ingrediente del caldo *dashi*, base de casi todas las sopas japonesas. No es conveniente buscarle un sustituto, pero de no ser posible conseguirlo, en el caso de la preparación de sopas, se puede reemplazar por algún otro tipo de caldo de pescado.

Brotes de soja: son los brotes de la planta de soja extraídos prematuramente. Muy populares en la gastronomía oriental, especialmente en la china, en la cual se utiliza como ingrediente en los salteados al wok, como el *chop suey*. Se lo puede comer crudo en ensalada, o salteado con una cocción muy breve, para mantener la textura crocante.

Butaniku: carne de cerdo (*buta*: cerdo, *niku*: carne)

C

Cha: palabra japonesa genérica para té. Su kanji (ideograma) 茶 significa tanto té como marrón. Al té verde se lo denomina *ocha*.

Chaw fan: arroz previamente cocido, salteado en un *wok* junto con otros ingredientes, como carne, verduras, hongos o huevo. Plato típico de la gastronomía china, muy popular en todo el mundo.

Chawan: es una especie de taza sin asa, para servir bebidas calientes o sopas. Su principal uso es para servir el *matcha*, el té verde japonés que se bebe durante la ceremonia del té.

Chawanmushi: flan salado japonés, cocinado al vapor dentro de una taza *chawan*.

Chirashizushi: variedad de *sushi* que consiste en una capa de arroz de *sushi* con pescado, *tamagoyaki* y algas *nori* formando otra capa por encima del arroz.

Chop suey: salteado en wok de brotes de soja, vegetales y carne. Plato originario de China.

Chow mein: también conocido como *chow mien* o *chaw mein*, son fideos chinos salteados en *wok* junto con carne y verduras. Se lo puede preparar tanto con fideos de trigo como con fideos de arroz.

Chukamen: fideos tradicionales chinos, de los que se usan para preparar el *ramen*.

D

Daifuku: postre japonés hecho con masa de harina de arroz glutionoso (*mochiko*), con forma de bolita un poco más pequeño que un puño, y con distintos rellenos dulces, como anko o frutillas (*ichigo daifuku*).

Daikon: nabo japonés medio dulce, de forma alargada y color blanco. No es tan picante como el rabanito que comemos en occidente. Se lo suele comer cortado en finas láminas, condimentado con vinagre o mezclado en ensaladas, y se lo considera bueno para la digestión.

Dango: pequeñas bolitas de masa hechas con harina de arroz glutinoso (*mochiko*), generalmente hervidas o hechas al vapor. Suelen ser dulces y por lo tanto acompañan postres, como sopas dulces o salsas.

Dim-sum: bocadillos chinos cocinados al vapor. Hay muchísimas variedades y se los sirve junto con el té chino.

Donburi: es un bowl grande de arroz *gohan*, acompañado con algún plato, como carne, pescado o verduras, que en vez de estar por separado, se lo coloca directamente sobre el arroz. Las variedades más populares son *katsudon* (milanesa de cerdo sobre arroz), *oyakodon* (pollo y huevo sobre arroz) y *gyûdo*n (carne sobre arroz).

Dashi: caldo básico japonés, preparado con algas *kombu* y *katsuobushi* (escamas de bonito seco). Se utiliza como base para montones de sopas y salsas. No tiene ningún buen sustituto, pero se podría llegar a utilizar un caldo de verduras o algún otro caldo de pescado, llegado el caso.

Dorayaki: postre japonés, parecido a un alfajor, que consiste en dos discos de masa parecida a la de los hotcakes, con relleno dulce en el medio. Puede estar relleno con *anko*, chocolate o cualquier otra pasta dulce.

F

Fugu: es el famoso pez globo, algunos de cuyos órganos son absolutamente venenosos y letales, y sólo los chefs profesionales con su debida licencia pueden preparar este plato. No es muy popular en Japón por evidentes razones.

Furikake: vendría a ser una especie de "condimento" compuesto de varios ingredientes secos, como tiritas de alga *nori*, pescado disecado, huevo y verduras. Hay muchísimas combinaciones y sabores, y se lo suele utilizar para condimentar el arroz *gohan*, que no lleva ningún tipo de aderezo. Se vende en los supermercados orientales en pequeños paquetes, y para consumirlo se vierte el contenido directamente sobre el plato de arroz.

Futomaki: variedad de *sushi*, como un roll convencional (arroz y relleno

adentro, alga afuera) pero un poco más grande que un *maki* normal. Suele tener varios rellenos.

G

Gari: son las láminas de jengibre avinagradas que se suelen consumir junto con el sushi. Su sabor refrescante limpia el paladar para apreciar más el sabor de cada pieza.

Gohan: ver *Arroz gohan*.

Goma: palabra japonesa para semillas de sésamo. Hay semillas de sésamo blancas y negras, y se las suele usar previamente tostadas como condimento en muchas comidas, para dar más sabor.

Goma-ae: ensalada japonesa preparada con espinaca y semillas de sésamo.

Gyôza: son como unas empanaditas pequeñas (no como las empanaditas chinas, sino hechas de masa como de empanada), rellenas con cerdo y verduras, hechas al vapor y salteadas, que se comen con una salsa especial. Son originarias de China pero muy populares en Japón.

H

Hanakatsuo: ver *Katsuobushi*.

Harumaki: nombre japonés para los arrolladitos primavera (la traducción es literal: *haru* es primavera, y *maki* es roll). Es un plato chino, que consiste en una especie de empanada enrollada con relleno de carne, verduras o mariscos. Puede ser frito o al vapor y se suele comer con salsa agridulce.

Hondashi: es el *dashi* en polvo instantáneo (una maravilla de la modernidad!). Es lo mejor para cocinar en casa, en vez de andar hirviendo el *katsuobushi* y las algas *kombu*, se hierve agua y se tira el polvo, igual que un caldo instantáneo común y corriente.

Hongos shiitake: son los hongos más populares en japón, de vista son parecidos a los portobello, pero su tallo no se come. Se los consigue tanto secos como frescos, a los secos hay que hidratarlos primero antes de usarlos.

Hongos enoki: son unos hongos blancos de tallo largo y delgado, con sombrero pequeñito. En inglés se llaman "golden mushroom". Se los suele usar en sopas y se consiguen en latas de conserva en algunos supermercados orientales.

Hosomaki: variedad de sushi tipo *maki* (roll con alga afuera) pero con un único relleno. Suele ser de pepino o de salmón.

I

Ichigo: palabra japonesa para frutilla.

Ichigo daifuku: *daifuku* con relleno de frutilla (ver *Daifuku*).

Itadakimasu: es el equivalente japonés para *¡buen provecho!*, es costumbre decirlo antes de cada comida. Al terminar de comer, se suele decir *Gochisôsama*, que significa que la comida estuvo deliciosa.

J

Jengibre: el jengibre es una raíz con sabor muy aromático y además picante que se utiliza en muchas comidas orientales. Se lo utiliza tanto rallado para aromatizar los salteados, como fileteado y conservado en vinagre (a lo que se denomina *gari*), acompañando al sushi, ya que su sabor fresco limpia el paladar y se aprecia mejor el sabor del sushi.

K

Kabocha: zapallo japonés. Es más pequeño que el zapallo anaranjado, no tiene más de 15 cm de ancho, pero la forma es parecida. Por fuera, su cáscara es de un color verde oscuro. Por dentro, el zapallo es de un color anaranjado medio amarillento.

Kakinohazushi: variedad de sushi envuelta en hojas de caqui.

Kamaboko: ver Surimi.

Kampyo: son tiras secas no muy gruesas de cáscara de calabacín. Para utilizarlas se las rehidrata y se puede usar para atar alimentos o como ingrediente en el sushi. Se venden como una sola tira larga hecha un nudo.

Kanikama: ver Surimi.

Kara-age: Trozos de pollo marinado, rebozado y frito.

Karê-raisu: Arroz con salsa de curry japonés. *Karê-raisu* es una japonización de "curry rice".

Kasutera: japonización de *Castella*. Es un bizcochuelo japonés (pero no sé cuál es su origen, que evidentemente japonés no es).

Katakuriko: harina o fécula de papa. Se utiliza como espesante en sopas (igual que la fécula de maíz) o para rebozar cosas antes de freir.

Katsudon: *donburi* de *tonkatsu*, es decir, bowl de arroz con milanesa de cerdo.

Katsuo: ver *Bonito*.

Katsuobushi: bonito secado y cortado en finas escamas. Se utiliza como condimento para muchas comidas, pero su uso principal es para la preparación del *dashi*. Se lo consigue en pequeñas bolsitas en los supermercados orientales.

Kombu: es una variedad de alga más gruesa que la *nori* (la que se utiliza para el sushi), bastante larga. Se la vende seca y se utiliza para preparar el *dashi* (el caldo base de la mayoría de las sopas japonesas).

Konnyaku: también conocido como konjac o lengua del diablo, es una planta originaria de Asia, con cuyo tubérculo se fabrica harina y una especie de masa gelatinosa. La masa suele ser de color gris con puntitos más oscuros, y casi no tiene sabor. Se lo utiliza en sopas, principalmente en el *oden* (sopa típica de invierno), y también para preparar fideos *shirataki*.

M

Maki: palabra japonesa para "roll" (significa rollo o enrollar, según el contexto). Se la utiliza generalmente para nombrar a las variedades de sushi con forma de rollo.

Makisu: esterilla de bambú utilizada para enrollar el sushi.

Manju: masitas dulces rellenas con *anko*, hechas al vapor.

Maruchan: marca de sopas de fideos tipo *ramen* instantáneas.

Matcha: té verde en polvo. Es el que se utiliza en la ceremonia del té, pero se puede conseguir en los supermercados orientales o casas naturistas que tengan muchas variedades de té.

Mirin: vino de arroz dulce. Se utiliza solamente para cocinar, especialmente en preparaciones con salsas medio agridulces y sopas. Dependiendo de la preparación, se lo puede reemplazar por vino blanco o algún licor dulce sin sabor.

Miso: pasta de poroto de soja fermentado. Hay de distintos colores según el tiempo de fermentación (el blanco es el más joven y el más suave y el rojo y negro los más añejados, de sabor más intenso). Se lo utiliza como base para salsas y sopas y también como relleno en algunas preparaciones como el *onigiri*. Dura más de 4 meses en la heladera si se lo mantiene bien envasado, en frasco de vidrio.

Mitsuba: perejil japonés. Se lo utiliza en sopas y ensaladas.

Mochi: masitas hechas con harina de arroz glutinoso, generalmente dulces. Se las puede comer solas o en sopas dulces, aunque también las hay saladas.

N

Negi: palabra japonesa para cebollita de verdeo. Se la utiliza en muchísimas comidas como reemplazo de la cebolla normal, tanto por su sabor como por su aspecto. Se utiliza toda la cebollita, la parte blanca y la verde también.

Nigiri: variedad de *sushi*. En vez de realizarse un rollo entero, el nigiri se prepara pieza por pieza, dándole al arroz forma levemente alargada. Se le coloca encima un poco de *wasabi* y una lámina de pescado (puede ser salmón, atún, u otros pescados, e incluso camarones).

Niku: palabra japonesa para carne.

Nikuman: panes rellenos con carne.

Nori: variedad de alga que se utiliza para la preparación del *sushi*. Tienen un color verde oscuro y vienen en láminas cuadradas, generalmente en paquetes de 10.

O

Obento: es el almuerzo empacado en una pequeña caja o lunchera, listo para llevar al trabajo, a la escuela o en un picnic. Suele consistir en un 50% arroz *gohan*, un 25% alguna variedad de carne, y 25% verduras y frutas, lo que se dice una comida balanceada. Los platos son todos fríos y cortados en porciones tamaño bocado para que sea sencillo agarrarlo con los palitos sin necesidad de cortar nada.

Oden: sopa japonesa típica de invierno, con distintos tipos de pasta de pescado y *konnyaku*.

Okonomiyaki: literalmente, "como te guste". Es algo parecido a una tortilla, aunque se suele decir que es la "pizza japonesa", por la variedad de ingredientes que se le pueden poner. Su base es una masa líquida, a la cual se le agregan todos los ingredientes (fideos o repollo rallado, verduras, carne, pollo o mariscos), se cocina a la plancha y encima se le ponen salsas y distintos toppings, como *aonori* o *nori*, *katsuobushi*, panceta frita, camarones o cebollita de verdeo. Es a gusto.

Omuraisu: omelette relleno de arroz y otros ingredientes. Se lo suele comer con ketchup encima.

Onigiri: bolas de arroz *gohan* con distintos rellenos salados. Es muy común en picnics o como ingrediente del *obento*.

Osechi: comida japonesa típica de año nuevo. Es toda una variedad de platos especiales presentados en cajas de madera cuadradas.

R

Ramen: sopa con fideos originaria de China. Suele llevar carne, verduras y huevo duro dentro de la sopa. Los fideos y demás ingredientes se comen con los palitos, y la sopa se bebe directamente del cuenco. Son muy populares como comida rápida en todo China y Japón, y en el resto del mundo se hizo popular gracias al ramen instantáneo que se compra en los supermercados, que se cocina en 3 minutos. Las marcas más populares en occidente son Sapporo Ichiban y Maruchan, pero en Asia hay mucha variedad de marcas de ramen instantáneo. Se pueden conseguir muchas de estas en los supermercados orientales, pero las variedades provenientes de China y Korea son mucho más picantes que las de Sapporo Ichiban y las de Maruchan.

S

Sake: vino de arroz japonés. Se puede beber tanto frío como caliente. Se lo utiliza también para cocinar. En Japón se lo conoce como *osake*, y se utiliza la palabra *sake* para denominar al salmón.

Salsa de soja: ver *Shoyu*.

Sashimi: pescado crudo cortado en filetes. No es una variedad de sushi, ya que no lleva arroz. Pero se lo suele servir junto con el sushi. Al no requerir ningún tipo de cocción ni condimento, toda la atención se concentra sobre su aspecto, por lo que un buen chef japonés debe realizar cortes sumamente prolijos. Se lo suele presentar formando figuras atractivas, como flores. Se lo sirve junto con pepino cortado en finas láminas, repollo rallado y *gari*.

Satsumaimo: batata (patata dulce) japonesa.

Semillas de sésamo: ver Goma.

Shoyu: salsa de soja, hecha con porotos de soja fermentados. Es originaria de China pero se consume muchísimo en Japón y en el resto del mundo. La variedad japonesa es más suave, y se usa para prácticamente todo, desde sopas, hasta salteados y salsas.

Soba: variedad de fideos japoneses hechos con harina de alforfón. Se los suele consumir fríos con una salsa a base de soja en verano, o salteados con otros ingredientes (*yakisoba*) en invierno.

Su: vinagre de arroz utilizado en la cocina japonesa, especialmente en la preparación del sushi.

Sukiyaki: algo parecido a una fondue, los ingredientes (carne, tofu, verduras y hongos) se sirven crudos en la mesa, y se coloca en el medio una olla especial para sukiyaki con mechero, llena de un caldo especial. Los ingredientes se cocinan a

fuego lento en el momento.

Surimi: pescado procesado al que se le da distintas formas (puede ser *kamaboko*, *kanikama* u otros). Se lo suele usar en sopas pero se puede comer solo, y en particular el kanikama se utiliza como relleno de *sushi* también.

Sushi: plato japonés que consiste en arroz avinagrado, con otros ingredientes. Su formato más popular es el de *maki* (rollo), con relleno de verduras, huevo o pescado, y envuelto en alga nori. Pero hay montones de variedades, con y sin pescado, con y sin alga. La única condición para ser sushi, es que el arroz tenga el vinagre de arroz con azúcar y sal.

T

Tamago: palabra japonesa para huevo.

Tamagozushi: especie de *nigiri* que en vez de llevar pescado lleva fetas de *tamagoyaki* atadas con una tira de alga *nori*.

Tamagoyaki: omelette japonés, su diferencia con el omelette francés es que es un poco dulce, ya que lleva azúcar, y puede tener un poco de salsa de soja. Además, se lo realiza en una sartén cuadrada y se lo va enrollando sobre sí mismo hasta obtener un rollo compacto de unos 2 cm de espesor.

Takoyaki: bolitas de masa rellenas de pulpo y cocinadas en moldes especiales. Muy populares en los puestos de comidas de los festivales japoneses.

Takuan: pickle de daikon, de color amarillento. Se suele servir junto con otras variedades de pickles acompañando los platos de comida japonesa.

Tempura: verduras y pescados pasados por una masa bastante líquida y fría, y luego fritos en aceite sin llegar a dorarse. Se come caliente con distintas salsas.

Teriyaki: salsa japonesa muy popular, hecha a base de salsa de soja. Sirve para marinar carnes y verduras antes de asarlas. A todo lo que se cocine con esta salsa se lo suele llamar teriyaki también.

Tofu: queso hecho con leche de soja. Hay de distintas consistencias, de muy blandos a muy duros. Se lo consume de muchas formas, en sopas, ensaladas, salteados, o mismo asado o frito con salsas.

Tonkatsu: milanesa de cerdo. Se suele conocer con este nombre también a la salsa agridulce que acompaña al tonkatsu.

Toriniku: carne de pollo (*tori:* pollo, *niku:* carne).

Tsukemono: distintas variedades de pickles, es decir, verduras maceradas en vinagre. Es muy tradicional en la gastronomía japonesa acompañar todas las comidas con un pequeño plato de pickles.

U

Udon: sopa japonesa de fideos gruesos hechos con harina de trigo. Se pueden comer los fideos sin sopa también.

Umeboshi: es una especie de ciruela pasa en conserva. La ciruela es secada y salada, y generalmente teñida para darle su característico color rojizo. Se la suele comer con arroz, usualmente ubicada en el centro del mismo como representación de la bandera japonesa.

W

Wakame: tipo de alga de color amarronado utilizada generalmente para sopas. Se la suele conseguir seca (se ve muy pequeña, como hecha un bollito, pero al hidratarla se estira en láminas generalmente cuadradas). Su uso más tradicional es en la sopa *miso*, que lleva wakame y tofu.

Wan-tan: también conocido como *wonton*, es un bocadillo de masa rellena chino. Es algo parecido a un raviol, pero frito. También se lo puede encontrar hervido en sopas.

Wasabi: es el nombre del rabanito verde japonés. Es muy picante, y se lo suele conseguir en polvo o en pasta. Se lo utiliza generalmente como aderezo para el *sushi*, pero se debe poner en pequeñas cantidades si no se resiste el picante.

Washoku: palabra japonesa para "comida japonesa". Engloba todos los platos tradicionales japoneses.

Wok: tipo de sartén china, de forma cóncava (como una semiesfera), con la cual se cocinan la mayoría de los platos salteados chinos. En occidente se le suele llamar "wok" a todos los salteados que se preparen en el mismo, pero no es su significado original.

Y

Yaki: término japonés para todo tipo de alimento asado o grillado, como por ejemplo el *yakitori* (brochettes de pollo a la parrilla).

Yakimeshi: arroz salteado con verduras. El nombre es japonés pero la receta es originaria de china.

Yaki-onigiri: *onigiri* asado a la parrilla o en grill.

.

AFOGO

Academia de Formación Gastronómica de Occidente

R.I.F. J-31397748-9

COCINA INDIA

INDICE

GARAM MASALA

SOPA DE GUISANTES Y PAPA

PULINKARI (MAYA NAIR)

VINDALOO DE CERDO

POLLO TIKKA

POLLO CON CURRY AL ESTILO INDIO

SAMOSAS DE CORDERO

PAN CHAPATI

PUDIN DE ARROZ INDIO

GARAM MASALA

Es una mezcla de especias muy aromáticas muy popular en la cocina india que se ha ido extendido a muchas partes del mundo. Es relativamente fácil encontrarla en establecimientos y tiendas de gastronomía especializadas.

La mezcla tradicional más conocida de **garam masala** lleva: canela, clavo, nuez moscada pimienta negra, semillas verdes de cardamomo o en sus defectos vainas de cardamomo negro.

Consejos y receta para hacer Garam masala:

La mezcla de ingredientes y cantidades para garam masala que propongo es:

3 cdas. de semillas de cardamomo

1/2 cta. de semillas de comino

1/2 cta. de granos de pimienta negra

1/2 cta. de clavos de especia

1/4 cta. de nuez moscada

1/2 cta. de semillas de cilantro

1/4 cta. de canela

Otras ingredientes entre los relacionados más arriba al gusto, por ejemplo en laguna receta he visto que ponen también clavos, hinojo, eneldo...)

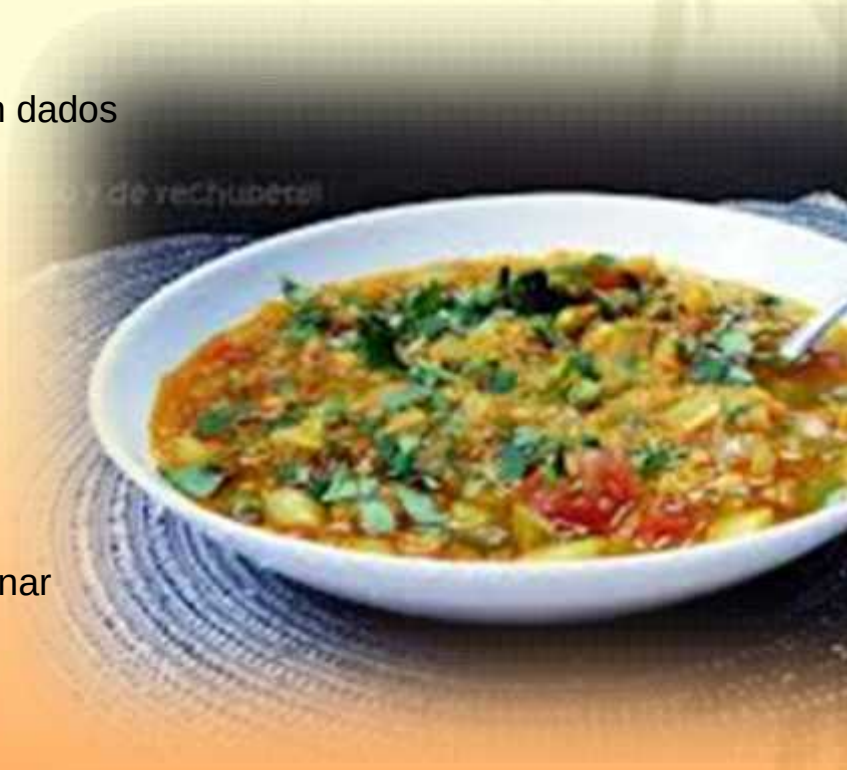
Elaboración, trucos y consejos:

Es recomendable tener las especias enteras por separado y realizar la mezcla cuando se vaya a cocinar (excepto la nuez moscada). Se pueden moler, rallar o triturar cada especia en su momento utilizando un sencillo molino, mortero, u otros utensilios.

Para hacerlo más difícil, si quieres, puedes previamente tostar las especias, llevando mucho cuidado para que no se quemen o se tuesten excesivamente.

El secreto está en conseguir que nos den un aroma fragrante. Dejarlas enfriar y después molerlas.

SOPA INDIA DE GUISANTES Y PAPA



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 225 g de patatas mantecosas en dados
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo chafados
- 1 cucharadita de garam masala
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 850 ml de caldo de verduras
- 1 guindilla roja picada
- 100 g de guisantes congelados
- 4 cucharadas de yogur
- sal y pimienta
- cilantro fresco picado, para adornar
- pan caliente, para acompañar

Preparación

1- Caliente el aceite en una cazuela grande y eche las patatas, la cebolla y los ajos. Saltéelos suavemente 5 minutos, sin dejar de remover.

2- Incorpore las especias y rehóguelo todo 1 minuto, removiendo.

3- Agregue el caldo de verduras y la guindilla y lleve la preparación a ebullición. Baje el fuego y cuézala durante 20 minutos, o hasta que las patatas empiecen a deshacerse.

4- Eche los guisantes y cueza la sopa otros 5 minutos. Agregue el yogur y salpimiente al gusto.

5- Pase la sopa a boles precalentados, adórnela con el cilantro picado y sírvala con pan caliente.

PULINKARI (MAYA NAIR)

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza cortada en pequeños dados
- 2 cucharadas de coco
- 1 cucharadita de chili
- 1 cucharadita de semillas de culantro
- 1/4 de cucharadita de semillas metí
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de tuar dal y otra de
urad dal otra de extracto de tamarindo
y de hing en polvo
- unas cuantas hojas de curry
- 2 Pimientos chile secos
- Sal
- Aceite

Preparación

En una sartén tostar el coco rallado con el culantro, methi, urad dal y tuar dal hasta quedar ligeramente tostado (usar fuego lento o bajo). Cuando enfríe triturarlo todo bien.

Cocinar la calabaza con chili, cúrcuma y sal. Añadir el tamarindo y mantener a fuego lento por unos minutos mas. Añada la pasta de coco, hing y las hojas de curry.

En la sartén limpia echar unas gotas de aceite, echar semillas de mostaza y el chili seco a fuego lento, después añada esto al resto.

VINDALOO DE CERDO

Ingredientes

- 1 kilo de solomillo de cerdo
- 60 ml. de aceite
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza marrón
- medio litro de agua
- pasta vindaloo
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 4 dientes de ajo picados muy finos
- 3 guindillas rojas picadas
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 4 clavos de especia enteros
- 1 cucharada de cilantro molido
- 6 granos de pimienta
- 1 cucharadita de canela molida
- 125 ml. de zumo de limón
- 1 cucharada de semillas de comino

Preparación

- Cortar la carne de cerdo en trocitos, tras haberle quitado toda la grasa.
- Caliente en una sartén el aceite y , freír a fuego medio la carne en tandas y cuando esté dorado, ponga la carne en la cacerola, añadir la pasta vindaloo y las semillas de mostaza removiendo todo durante 2 minutos.
- Dejar cocer el agua a fuego lento, tapado, durante un par de horas hasta que la carne esté tierna.

Sirvalo todo con arroz y pappadums.

- Para la pasta vindaloo: poner en un robot de cocina, el jengibre, el ajo, las guindillas, la cúrcuma, el cardamomo, los clavos, los granos de pimienta, la canela, el cilantro, el comino y el zumo de limón y tritúrelos hasta que la mezcla sea muy fina

POLLO TIKKA

INGREDIENTES

750 gr de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

150 ml de yogurt

2,5 cms de gengimbre fresco, pelado y molido

2 dientes de ajo picados

1 cucharaditas de chili

1 cucharadas soperas de granos de coriandro molidos

2 cucharadas soperas de zumo de limón

2 cucharadas soperas de aceite

Sal

PREPARACIÓN:
Corta el pollo en dados de 2 cms.

Prepara la marinada con el yogurt, ajo, chili, coriandro, limón, sal y aceite.

Pon los trozos de pollo en la marinada de manera que queden toralmente cubiertos.

Marinar un mínimo de 6 horas. Pon los trozos en brochetas y hazlos a la plancha mojándolo con la marinada de vez en cuando.

POLLO CON CURRY AL ESTILO INDIO

INGREDIENTES

1 pollo de 1200 grs.
40 grs de mantequilla
1 cebolla
1/2 1. de caldo de carne de cubitos,
2 manzanas,
3 cucharaditas de curry,
1 cucharada de harina,
4 cdas de leche condensada sin azúcar,
1 cucharadita de miel,
1 pizca de pimienta blanca,
4 cucharadas de nata,
2 cucharadas de pasas,
2 cucharadas de
Almendras tostadas partidas por la mitad,
1 plátano.

PREPARACIÓN:

Lavar el pollo, secarlo y cortarlo en raciones. Derretir la mantequilla y freír en ella el pollo, dorándolo por todos los lados. Mondar la cebolla y cortarla a cuadraditos pequeños. Incorporarlos a la carne y dejar que también se doren. Añadir el caldo de carne preparado y dejar que la carne cueza por espacio de 30 minutos con la olla tapada. Mondar las manzanas, quitarles el corazón, cortarlas a cuadraditos pequeños y echarlos en la olla. Espolvorear el conjunto con curry y dejar cocer por otros 10 minutos a fuego medio.
Sacar el pollo, deshuesarlo y reservar la carne al calor. Desleír la harina en leche condensada y ligar esta mezcla el jugo de cocción del pollo. Sazonarlo con sal, miel y pimienta. Echar los toritos de carne en esta salsa y calentar el conjunto brevemente. Incorporarle la nata, las pasas y luego las almendras tostadas, partidas por la mitad. Mondar el plátano y cortarlo a ruedas. Inmediatamente antes de servir la comida incorporar los pedazos de plátano.

SAMOSAS DE CORDERO

Ingredientes
Para la masa:
-1/2 taza de harina
-1/2 cucharadita de sal
-1 cucharada de aceite
-1/2 taza de agua templada
Para el relleno
-2 cebollas en dados
-250 gr de cordero deshilachado
-2 cucharadas de hojas de menta fresca
-1 diente de ajo
-1/2 cucharadita de sal
-1 cucharada de vinagre o jugo de limón
-1/2 taza de agua caliente
-1 cucharadita de curry
-1 cucharadita de jengibre molido
-Aceite

Preparación

Para la masa:
-En un bol mezclar la harina con la sal. Añadir el agua tibia y el aceite y mezclar hasta conseguir una masa. Amasar durante 10 minutos, y dejar reposar bajo un trapo mientras se prepara el relleno.
Para el relleno:
-En una sartén dorar la cebolla picada con el ajo y el jengibre en mantequilla caliente. Añadir el curry, la sal y el vinagre. Añadir el cordero y saltear a fuego alto removiendo constantemente, hasta que la carne coja color.
Bajar el fuego, añadir el agua y tapar. Dejar hasta que se absorba todo el agua. Espolvorear con la menta en trocitos, y dejar reposar.
Hacer pequeñas bolas con la masa y con un rodillo aplastarlas hasta conseguir círculos planos. La superficie debería llevar algo de harina, así como el rodillo, para que no se pegue la masa.
Corta cada círculo por la mitad. En el centro de cada segmento de masa, coloca una cucharadita de relleno. Moja el borde de la masa con agua, cierra el envoltorio y aplasta los bordes con un tenedor para sellar la empanadilla.
-Fríelas en abundante aceite hirviendo. Servir muy calientes.

PAN CHAPATI

Ingredientes

1 kg Harina

15 g Levadura

30 g Sal

Agua

Preparación

Hacer una mezcla con la harina y la sal, agregarle el agua y la levadura, formar un bollo y dejar descansar 30 minutos. Luego estirar bien fino y cortar discos de 30 cm de diámetro. Cocinar en horno tandoori 15 minutos.

Consejos

Si no tiene horno tandoori, cocinar en horno común a 180 grados, debe quedar como un pan árabe.

PUDÍN DE ARROZ INDIO

Ingredientes

- 75 g de arroz basmati
- 1,2 litros de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- Pistachos troceados, par adornar

Preparación

1- Lave el arroz baje el chorro de agua fría y póngalo en una olla grande de base gruesa. Añada 600 ml de leche y llévela a ebullición a cuando, hasta que el arroz absorba por completo la leche.

2- Retire la cazuela de fuego. Haga puré el arroz realizando movimientos rápidos de manera circular en la cazuela durante 5 minutos, como mínimo.

3- Añada gradualmente el resto de la leche. Vuelva a colocar la cazuela en el fuego y llévelo a ebullición a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

4- Agregue el azúcar y siga cociendo, sin deje de remover, de 7 a 10 minutos o hasta que la mezcla esté bastante espesa y consistente.

5- Disponga el pudín de arroz en una fuente refractaria. Adórnelo con pistachos y sírvalo.